GANGAJI

DE DIAMANT IN JEZELF

ZIEN WAT ER ALTIJD IS

MET EEN VOORWOORD VAN **ECKHART TOLLE**

‘Ik nodig je uit om te stoppen met alles wat je van de waarheid weghaalt, zodat je rechtstreeks en uit eigen ervaring de diamant die in jou leeft kunt ontdekken.’ Met deze woorden trekt Gangaji je haar boek in om je vast te houden tot en met de laatste bladzijde.

Stapje voor stapje, gedachte na gedachte, laat Gangaji je zien hoe je je rusteloze geest stil laat worden, zodat je de oneindig diepe rust en vrijheid die daaronder ligt kunt ervaren. De diamant in jezelf bestaat uit 55 korte teksten; beschouwingen en inzichten die je dierbaar worden en je telkens opnieuw boeien en verrijken. Door het hele boek heen stelt Gangaji je vragen die aanzetten tot oprecht, diepgaand zelfonderzoek. Want, zo zegt zij: ‘Rechtstreeks zelfonderzoek is de sleutel tot ware vrijheid.’

Ben je bereid om even te stoppen met alles? Om stil te zijn in dit moment? Dan ben je op weg naar de ontdekking dat alles waar je je hele leven lang al naar op zoek bent te vinden is in het hier en Nu.

AnkhHermes
GROEIEN IN BEWUSTZIJN
www.ankhhermes.nl

Uitgeverij AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording, spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap.

GANGAJI

DE DIAMANT IN JEZELF

ZIEN WAT ER ALTIJD IS

MET EEN VOORWOORD VAN **ECKHART TOLLE**

AnkhHermes

Eerste druk 2006
Tweede druk 2009
Derde druk 2019

Oorspronkelijke titel: *The Diamond in your Pocket*, uitgegeven door Sounds True, Boulder (CO), Verenigde Staten

Vertaling: Karin van Grieken
Omslag: Peter Beemsterboer
Binnenwerk: Pre Press Media Groep
NUR: 728

ISBN: 9789020215526
ISBN e-book: 9789020215533

© 2005 Gangaji
© 2019 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

www.ankh-hermes.nl

Inhoud

Voorwoord door Eckhart Tolle
Een woord vooraf van de samensteller
Dankbetuiging
Inleiding

DEEL EEN
DE UITNODIGING: ONTDEKKEN WIE JE WERKELIJK BENT

1 De laatste plek waar je aan zou denken
2 Streven naar geluk
3 Je openstellen om te kunnen ontvangen
4 Goddelijke desillusie
5 Wat wil je eigenlijk?
6 Wat is het zelf?
7 Je bent niet wie je denkt te zijn
8 Wie ben je?
9 De waarheid of het verhaal?
10 Wat is jouw verhaal?
11 Zelfonderzoek brengt het verhaal aan het licht
12 Eerlijk zijn
13 Zien wat er altijd is
14 De kracht van bij jezelf stilstaan
15 Rusten in het niets

DEEL TWEE
HET DENKEN TE BOVEN, DIEPER DAN GEVOEL

16 Vrede gaat alle begrip te boven
17 Het onbegrijpelijke aanbod
18 De trance van taal
19 Waar het verstand niet kan komen
20 Je overgeven aan de stilte
21 Spirituele oefeningen en gewoonten
22 De vergankelijkheid van denkbeelden
23 Herinnering en projectie
24 Vergelijken en bezit

25 Strategieën van het superego
26 Je emoties rechtstreeks ervaren

DEEL DRIE
DE KNOOP VAN HET LIJDEN ONTWARREN

27 De oorzaken van lijden
28 De definitie van lijden
29 Het verschil tussen pijn en lijden
30 Lijden is het probleem niet
31 Zien wat jouw lijden veroorzaakt
32 De oerwond genezen
33 De angst onder ogen zien
34 De touwtjes uit handen geven
35 Krijgen, geven of simpelweg zijn
36 Verlangen als gewoonte
37 Wat levert verlichting je op?
38 Je bent al onsterfelijk
39 De essentie van zelfverloochening
40 Bewuste onschuld
41 Je overgeven aan de liefde

DEEL VIER
KIEZEN VOOR VREDE

42 Verantwoordelijkheid nemen
43 Vrede verkiezen boven problemen
44 Geen slachtoffer meer
45 Het vermogen tot vergeving
46 Je openstellen zonder einde
47 De isolatielagen laten vallen
48 De schat die in wanhoop verborgen ligt
49 De wereld in je hart binnenlaten
50 Het sektarische karakter van de samenleving
51 Vrijheid is de dood onder ogen zien
52 Een serieuze, oprechte intentie
53 Intentie en overgave
54 De grens naar de vrijheid oversteken
55 Waakzaamheid als besluit

Voor mijn trouwe vriend en echtgenoot Eli, die er onvermoeibaar voor zorgde dat mijn aandacht naar de waarheid uitging, me liet ophouden met denken en me meenam naar mijn uiteindelijke leermeester, H.W.L. Poonja (Papaji), die mij goddank de schittering in de kern liet zien.

Voorwoord door Eckhart Tolle

'De waarheid maakt vrij.' Deze woorden van Jezus zijn geen verwijzing naar een of andere conceptuele waarheid, maar gaan over de waarheid in jouzelf, de waarheid over wie en wat jij bent, een waarheid die elke omschrijving en vorm te boven gaat. Het gaat niet om iets wat jij *over* jezelf zou moeten weten, maar om een dieper en toch buitengewoon eenvoudig besef, waarbij wie het beseft en wat je beseft tot één samenvloeien. Dan wordt de kloof als gevolg van het ego gedicht en ben je weer heel. Je zou dat besef als volgt kunnen omschrijven: ineens wordt het bewustzijn zich van zichzelf bewust. Wanneer dat gebeurt, kom je op één lijn te staan met de evolutionaire impuls van het universum: gericht zijn op de ontwikkeling van bewustzijn in deze wereld. Hoeveel je hier op aarde ook bereikt mag hebben, als je geen weet hebt van deze levende waarheid, ben je als een zaadje dat niet ontkiemd is en ga je aan het ware doel van het menselijk bestaan voorbij. En zelfs wanneer je een leven van louter lijden en fouten hebt gehad, kun je daar alleen door dit besef verlossing van vinden en wat ogenschijnlijk zinloos was in retrospectief een diepe zin verlenen. Wanneer je door al je fouten tot dit punt – tot dit inzicht – gekomen bent, kunnen het toch geen fouten geweest zijn? 'Ik ben niet datgene wat er gebeurt, maar de ruimte waarin het gebeurt.' Dat besef, die levende waarheid, bevrijdt je van de vereenzelviging met de vorm, van de tijd en van een onheus, zelfbedacht zelfgevoel. Wat is die ruimte waarin alles gebeurt? Het bewustzijn dat aan de vorm voorafgaat.

Gangaji zegt terecht: 'De dingen waarover ik spreek hebben niets met godsdienst van doen.' Hoewel elke godsdienst in de kern 'de parel in de lotus' herbergt, om maar een oude term uit het Tibetaans boeddhisme te gebruiken, is een godsdienst op zich de waarheid niet, maar een verhaal dat om de waarheid heen geweven is. Soms versluiert dat verhaal de waarheid alleen maar, en kan ze er nog doorheen schijnen. In andere gevallen wordt de waarheid door het verhaal verduisterd of neemt het verhaal de macht zelfs over. Elke keer dat een godsdienst verdeeldheid wekt – en dat gebeurt vaak – weet je dat het verhaal het heeft overgenomen. Dan is de essentie – die verwijst naar de onderliggende eenheid van al wat leeft – verloren gegaan. Het verhaal is uiteraard een gedachte, het geconditioneerde en tijdgebondene. De essentie verwijst naar het ongeconditioneerde, tijdloze, vormeloze, het rijk van het

gewijde. ‘Wees stil en weet dat ik God ben.’

Duizenden jaren lang zijn mythen en mythologieën, verhalen dus, de dragers van de spirituele waarheid geweest. Er was bijna niemand die de waarheid herkende wanneer daar rechtstreeks naar verwezen werd. De meeste spirituele leermeesters gebruikten verhalen als belangrijkste leermiddel. Daarover staat in Mattheus 13:34: ‘Dat alles vertelde Jezus de menigte met behulp van gelijkenissen. Zonder gelijkenissen te gebruiken vertelde hij hun niets.’ (Groot Nieuws Bijbel 1996.)

Het tijdperk van collectieve mythen is momenteel voor miljoenen mensen ten einde gekomen. Er werden vervangende middelen zonder enige diepgang uitgeprobeerd, maar die waren niet van lange duur en werden al snel als illusie doorzien. Het enige wat er nu nog over is, is de eigen mythologie van het individu: ‘Mijn eigen verhaal.’ Gangaji zegt dat zo: ‘De belangrijkste religie van de meeste mensen op aarde is het vertellen van hun eigen verhaal.’ Welke waarheid schuilt er in al die verhalen? Je kunt, wanneer je ’s morgens wakker wordt, je je droom herinneren en denken: het was maar een droom, het was niet echt. Maar zelfs in een droom moet iets werkelijks zitten, anders *was* hij er niet. Wat is dat? Het is datgene wat de droom of het verhaal, de gedachte of emotie, in staat stelt er te zijn. Dat ben jij: het is het bewustzijn dat jij bent. Ook mensen die ze niet langer nodig hebben, zullen blijven genieten van de verhalen die een spirituele waarheid bevatten, in films en in boeken. Die verhalen vervullen ook nog steeds een belangrijke rol bij het initiëren van de eerste bewustwording in mensen die zonder verhaal niet bereikt kunnen worden, omdat verhalen onopgemerkt door de verdedigingslinies van het ego heen kunnen komen. Je ego krijgt pas wanneer het al te laat is in de gaten dat elk spiritueel verhaal uiteindelijk over jouzelf gaat.

Dit boek is bedoeld voor al die ‘spirituele zoekers’ voor wie het einde van de zoektocht nabij is en die toe zijn aan de onversneden waarheid. Gangaji verwoordt dat zo: ‘Op dit ogenblik in de geschiedenis kunnen gewone mensen beschikken over wat ooit aan de meest uitzonderlijke personen was voorbehouden.’

Het bevat de levende essentie van het werk dat Gangaji met talloze mensen verricht heeft. Gangaji moet in dat tijdsbestek duizenden persoonlijke mythen (verhalen) aangehoord en doorzien hebben, maar je zult er hier niet één aantreffen. In plaats daarvan krijg je de middelen – in de vorm van vragen en zelfonderzoek – aangereikt waarmee je je eigen verhaal kunt doorzien: de mentale constructies waar de werkelijkheid naar jouw idee uit bestaat.

Los van het korte verslag van Gangaji’s eigen geschiedenis en hoe die ten einde kwam, en het verhaal over de diamant waar dit boek zijn titel aan ontleent, bevat dit boek geen verhalen, en het heeft die ook niet

nodig. De woorden hebben op zich al een uitermate levendige lading en transformerende kracht. Dat komt doordat ze ontstaan zijn uit een levend besef van de waarheid, en niet uit een verzameling verstandelijke kennis.

Dit boek gaat niet alleen over het transcenderen van compulsieve en onbewuste denkpatronen en het einde van het lijden van de mens. Het is een onderdeel van een evolutionaire transformatie van kosmische betekenis: het ontwaken uit de droom van de identificatie met de vorm, de droom van de afscheiding. Dat jij deze woorden leest, is een teken dat jij een wezenlijke rol speelt bij dit grootse avontuur: het collectieve ontwaken.

Een woord vooraf van de samensteller

De *Diamant in jezelf* is een bundeling van bewerkte uittreksels van gesprekken met Gangaji tijdens openbare bijeenkomsten en retraites vanaf 1990. Het boek is ontstaan in reactie op wat volgens Gangaji de belangrijkste aandachtspunten en zorgen zijn bij de meerderheid van de mensen met wie ze sprak. Het gaat daarbij om het streven naar oprecht geluk en vervulling, en inzicht in en oplossing van het lijden, zowel persoonlijk als wereldwijd.

De oorzaak van al het menselijk lijden is gelegen in één eenvoudige, maar desondanks dieptragische misvatting: we zijn ons niet bewust van onze ware aard. Wanneer we onszelf ten onrechte identificeren met een afzonderlijk ego, en als individu denken los te staan van de ene bron die alles leven geeft, lijden we onder een onnoemelijke ellende en verwarring. We staan los van elkaar en van onszelf. Bewust of onbewust: we vertrouwen het leven niet. We voelen ons alleen en zijn bang en uitgeput van de panische zoektocht naar zelfbevestiging, overal waar die niet te vinden is. Dit boek gaat over het einde van die zoektocht. Het gaat over de mogelijkheid om rechtstreeks en ogenblikkelijk in je eigen hart een eeuwige bron van ware vrede en blijvende vervulling te vinden.

In deze bladzijden schuilt de mogelijkheid je de hoogste en absolute waarheid over wie je bent te realiseren. Gangaji heeft in de vele jaren dat ze – wereldwijd – met allerlei mensen gesproken heeft, rechtstreeks ervaren dat zelfs de gewoonste mens, dat wil zeggen: iedereen die dit boek leest, zich onmiddellijk bewust kan worden van deze waarheid onder de waarheden.

De ‘waarheid’ waarnaar in dit boek verwezen wordt, is de ene diepe waarheid die je vindt in de kern van elke cultuur en religie, de ene diepe waarheid waar alle grote heiligen en mystici door de eeuwen heen op gewezen hebben, de waarheid van de onvoorwaardelijke vrijheid en liefde die huist in het hart van ieder mens: de waarheid van het essentiële of wezenlijke zelf.

De hoofdstukken in dit boek zijn samengesteld uit velerlei gesprekken. Het boek neemt de lezer mee op een zich steeds verdiepend pad van zelfontdekking. Gangaji gebruikt talloze voorbeelden uit het gewone dagelijks leven om te wijzen op de hoogste vervulling die je wacht zodra je er aandacht voor hebt, zodra je de tijd neemt en oprecht de diepere waarheid over jezelf gaat onderzoeken.

Je zult in dit boek bepaalde woorden en zinsneden veelvuldig aantreffen. Neem ons die overdaad alsjeblieft niet kwalijk. Het is niet de bedoeling je met al die herhalingen te vervelen. Elke keer dat die woorden genoemd worden, krijg je een nieuwe kans die ene smetteloze waarheid in je eigen hart te ontdekken.

Je doet er goed aan je niet vanuit de gebruikelijke manier van leren aan de woorden vast te houden, want het mysterie van het ontwakende hart gaat alle begrip te boven. Maar wanneer je je er gewoon voor openstelt, voel je wellicht enige innerlijke weerklank: je hart maakt een sprongetje; en die vonk van herkenning kan in principe uitgroeien tot een laaiend vuur van zelfherkenning.

De *Diamant* bestaat uit vier essentiële thema's: Deel een, *De Uitnodiging: ontdekken wie je werkelijk bent,* heet je welkom in het geheim van rechtstreeks zelfonderzoek, en opent de mogelijkheid de diepere waarheid over jezelf te ontdekken. Het geeft je de kans te erkennen dat je als mens allerlei verhalen over jezelf kunt vertellen, maar dat dat nooit de waarheid is; dat je van alles over jezelf kunt denken, maar dat je dat niet werkelijk bent. Wanneer het denken wordt stilgelegd, al is het maar voor even, blijkt dat de vrede die er altijd al is de essentie is van al wat bestaat.

Deel twee, *Het denken te boven, dieper dan gevoel,* gaat over de neiging de waarheid en vervulling te zoeken vanuit je ratio en de gebruikelijke vormen van inzicht. Er wordt ingegaan op de diverse manieren van identificatie met gedachten en emoties als zouden die realiteit zijn. Wanneer de stem van het ego of superego, die doorgaans al je aandacht in beslag neemt en je keuzes in het leven bepaalt, vals blijkt te zijn, komt de ware kennis van het hart vrij. Je krijgt de kans te ontdekken dat concepten en emoties je geluk niet meer beïnvloeden zodra je ze eerlijk en rechtstreeks gaat onderzoeken. Rechtstreeks zelfonderzoek is de sleutel.

Deel drie, *De knoop van het lijden ontwarren,* stelt de onderliggende oorzaken van persoonlijk lijden aan de orde. Het onderzoekt de mechanismen waarmee gedachten en emoties elkaar versterken en voeden in eindeloze cycli van lijden en verwarring, en dat alles in een poging gevoelens van onbehagen te vermijden. De geconditioneerde overtuigingen die je er over jezelf op na houdt en de – vergeefse – gewoonte het geluk buiten je te zoeken, worden ten diepste onderzocht. Hier krijg je dus de kans bewust te kijken naar de onophoudelijke neiging het genot na te jagen en pijn te vermijden.

In Deel vier, *Kiezen voor vrede,* wordt de mogelijkheid naar voren gebracht te leven als een heldere en bewuste afspiegeling van je ware aard. Het is de bedoeling dat je zelf de verantwoordelijkheid op je neemt voor je gevoel van afgescheidenheid en erkent dat het leed in de

wereld in niets verschilt van het leed dat maar blijft voortduren in je eigen denken. Het wereldleed is slechts een afspiegeling van onze collectieve innerlijke toestand. Zodra deze verkeerde identificatie eenmaal onderkend wordt als de oorzaak van elke vorm van persoonlijk leed, wordt het evenzeer duidelijk dat je de keuze hebt daarmee door te gaan of ermee op te houden. Je kunt altijd en overal voor vrede kiezen, voor overgave kiezen, voor de waarheid van het diepere weten kiezen. De laatste hoofdstukken van het boek bieden je de kans een boven elke vorm van twijfel verheven integriteit te vinden en de mogelijkheid in werkelijke vrijheid te leven. Je hebt de vrijheid en verantwoordelijkheid alles open en nieuwsgierig tegemoet te treden en helemaal jezelf te zijn.

Door het hele boek heen werpt Gangaji vragen op die je aanzetten tot oprecht, diepgaand zelfonderzoek. Het is van belang dat je die vragen zonder aarzelen beantwoordt, zodat je de innerlijke criticus ontloopt. Ze hebben ten doel een opening te creëren voor rechtstreeks zelfonderzoek, zodat je de ideeën en overtuigingen die je voor de werkelijkheid hebt gehouden en waar je tot op heden geen vraagtekens bij stelde, ten diepste gaat onderzoeken. Ik wil je aanraden deze kansen – en de diepe inzichten waar ze toe kunnen leiden – optimaal te benutten. Wanneer er een vraag wordt opgeworpen, kun je het boek dichtdoen en haar herhaaldelijk aan jezelf stellen, waarbij je de antwoorden vrijelijk en ongecensureerd in je op laat komen. Je vindt het wellicht handig om je antwoorden op te schrijven en zo een doorlopend dagboek van je zelfonderzoek bij te houden.

De vragen zijn bedoeld om de diepste zelfontdekkingen tevoorschijn te roepen. Ze moeten je laten zien wat je wellicht nog nooit hebt gezien: de waarheid, en daarna de diepere waarheid die daar nog onder ligt. Zelfonderzoek is niet bedoeld om zaken in orde te maken of recht te zetten; het gaat erom dat je oprecht onderzoekt wat nu eigenlijk de drijvende kracht van je leven is. Wanneer je de antwoorden eenvoudig, eerlijk en waarheidsgetrouw in je op laat komen, leg je de onderliggende overtuigingen bloot die je persoonlijke lijden in stand houden.

Zelfonderzoek is een van de belangrijkste boodschappen van dit boek. Tegen de tijd dat je het boek uit hebt, heb je ten diepste geproefd van de kracht, de eenvoud en de levendigheid van rechtstreeks zelfonderzoek en weet je hoe je dit gemakkelijk kunt toepassen op alles wat zich in je leven voordoet. Wanneer je het licht van bewuste aandacht laat schijnen over welk van leed doordrongen verhaal van het ego dan ook, kan het verhaal geen macht over je leven meer uitoefenen.

Ik hoop dat je tijdens het lezen van dit boek de absolute zoetheid van je eigen innerlijke wezen ontdekt. Ik hoop dat je ziet waar Gangaji je op wijst en begrijpt dat dat volmaakt en onveranderd blijft te midden van

alle veranderende omstandigheden in je leven. Dat ongerepte hemelgewelf van oneindig bewustzijn is je werkelijke toevluchtsoord, het is de liefde zelf, en ze roept je hier en nu, vanuit de diepten van je eigen hart. Luister ernaar!

Shanti Einolander

Dankbetuiging

We zijn diepe dankbaarheid verschuldigd aan allen die de bijeenkomsten bezocht hebben, voor hun vragen en opmerkingen die altijd tot nog diepere zelfherkenning leiden; aan de Gangaji Foundation met Manju aan het roer, voor hun inzet bij het in stand houden van deze traditionele vorm van zelfonderzoek; aan Shanti, voor haar onvermoeibare bewerking van de teksten en haar visie ten aanzien van dit boek; en aan Tami en Matt, die de mogelijkheid ertoe zagen.

Inleiding

Dit boek is voortgekomen uit gesprekken met mensen over de hele wereld: mensen die op zoek waren naar spirituele verlichting, mensen die een oplossing zochten voor het huidige klimaat van afgescheidenheid en strijd op aarde, en mensen die simpelweg een oplossing zochten voor hun persoonlijk leed.

Tot aan mijn ontmoeting met mijn leermeester in 1990 maakte ik me druk om mijn eigen ellendige verhaal. Hoewel ik in een relatief veilige omgeving opgroeide, had ik toch het gevoel dat er iets ontbrak, dat er iets was wat ik niet gekregen had.

Ik groeide op in een klein stadje in Mississippi met alle vrijheden en privileges van een kind uit de blanke middenklasse, maar werd heimelijk gekweld door de dynamiek in ons gezin en het alcoholisme van mijn ouders. Ik had het gevoel dat er sprake moest zijn van een grote vergissing en dat ik aan alle kanten werd ingesloten door een of andere duistere macht. De christelijke godsdienstlessen die ik kreeg deden uiteindelijk maar weinig om dat gevoel te verdrijven. Eigenlijk werd het juist versterkt, vanwege de angst dat ik door mijn ontoereikendheid tot de eeuwige hel verdoemd zou zijn. Ik vond korte tijd soelaas in de liefde voor Christus. Ook de ruimhartige, onvoorwaardelijke liefde van mijn grootmoeder, Mammy, was tijdens mijn kinderjaren het licht dat mij liet zien wat geestelijke gezondheid en een vredig hart waren. Toch heb ik geen gelukkige jeugd gehad.

Ik trouwde als jonge vrouw met een fantastische arts en bracht een prachtig gezond kind ter wereld. Toch werd ik wederom getroffen door een gevoel van onbehagen dat ook door die betere omstandigheden niet verdreven werd. Wat was het probleem? Ik concludeerde dat ikzelf het probleem was, dus begon ik aan een zoektocht en verkende allerlei wegen om verbetering aan te brengen in wie ik dacht te zijn en mezelf voorgoed te genezen.

Tegen de tijd dat ik eindelijk oog in oog kwam te staan met mijn leermeester, had ik veel aan mezelf gedaan. Ik had aan mijn persoonlijkheid gewerkt, aan mijn emoties en mijn neuroses, en was op die terreinen redelijk succesvol geweest. Ik was me er echter van bewust dat ik nog steeds door het leven ging met lijden als basis. Ik had van alles geprobeerd om dat lijden te verlichten: psychotherapie, affirmaties, meditatie, allerlei workshops, helderzienden, astrologie, visualisatie,

automatisch schrift, dansen, psychedelica, aan al mijn verlangens toegeven en al mijn verlangens onderdrukken. Ik had geprobeerd van mezelf te houden en geprobeerd mezelf te haten. Niets werkte. Natuurlijk waren er mooie momenten geweest, momenten van genade, vreugde, gelukzaligheid en vrede. Maar overal liep een rode draad van lijden doorheen. Er bleef steeds negativiteit en strijd in me opkomen en ik zag het ook in de mensen om me heen.

Ik had op dat moment een naar de gebruikelijke maatstaven geweldig leven. Ik hield heel veel van mijn tweede echtgenoot, Eli. We hadden een levendige en hartstochtelijke verhouding, op elk niveau. Ik had een dochter die blij was met haar leven. Mijn gezondheid was in orde. Financieel stond ik er beter voor dan de meeste mensen. Ik had werk waar ik in geloofde en dol op was. Maar ik bleef op zoek naar meer. Ik was bang kwijt te raken wat ik had; ik leefde tussen hoop en vrees over wat de toekomst zou brengen. Ik werd er doodmoe van! Ik raakte zeer gedesillusioneerd over mezelf en over de aandacht die ik voortdurend gaf aan het streven mezelf te verbeteren. Ik was tot het besef gekomen dat die betrokkenheid op mezelf een bepaalde cyclus doorliep. Aan de ene kant was er een gevoel van persoonlijke voldoening, het idee dat het leven zich op de juiste manier ontvouwde. Aan de andere kant waren er gevoelens van dreiging, een onderliggend gevoel van ellende en de overtuiging dat het hele universum zich in een hopeloze toestand bevond.

Als zo'n cyclus zich miljoenen keren afspeelt, krijgt hij iets heel vertrouwds. De gedachten, beelden en emoties die in me opkwamen, waren allemaal al eens eerder verschenen. De jaloezie, de afgunst, het streven naar bevrediging – aanvankelijk zintuiglijk en verstandelijk, later spiritueel – brachten me steeds weer bij mijn persoonlijke vorm van ontevredenheid.

En ook al onderkende ik wel dat mijn 'verhaal' anders was en soms overeenkomsten vertoonde met het verhaal van anderen, ik geloofde er nog steeds in, en mijn ellende duurde voort. Hoewel ik erkende dat dit tragische en romantische verhaal als een deken over wat zich afspeelde in mijn innerlijke leven én mijn uiterlijke leven heen lag, had ik er geen idee van dat dit verhaal in feite geen *werkelijkheidswaarde* had.

Ik wist niet wat ik moest doen. Hoe was het mogelijk dat ik relatief gelukkig was, af en toe zelfs ten diepste vervuld, en toch een intens verlangen bleef voelen naar iets wat ik niet eens kon benoemen? Ik had alles wat ik kon bedenken gedaan om die knoop van lijden te ontwarren.

Uiteindelijk zag ik in dat ik hulp nodig had. Ik had behoefte aan een leraar. Dus bad ik om de ware leermeester, een echte leermeester, de opperste leermeester, zonder ook maar enig idee van wat een ware leermeester of een ware leer was, of wat daarvan het resultaat zou zijn.

Ik wist alleen dat ik vrij van strijd wilde zijn. Ik wilde de waarheid omtrent mijn bestaan verwerkelijken, maar wist niet hoe dat moest. Ik zag in dat ik alle wegen die ik kende geprobeerd had en gaf het uiteindelijk op.

Binnen zes maanden nadat ik was gaan bidden om een echte leermeester bevond ik me, door een wonderbaarlijke samenloop van omstandigheden, in India, oog in oog met H.W.L. Poonja (Papaji). Hij begroette me op buitengewone wijze. Met fonkelende ogen nodigde hij me uit binnen te komen en alles wat hij me kon geven te aanvaarden. Hij checkte mijn referenties niet; hij checkte mijn karma niet; hij keek niet naar mijn verdiensten. Hij zag in mijn ogen dat ik het fantastisch vond hem te ontmoeten, en zei: ‘Zeg maar wat je wilt.’

Ik zei: ‘Ik wil vrijheid. Ik wil vrij zijn van al die verwikkelingen en misvattingen. Ik wil weten of de opperste, absolute waarheid echt bestaat. Zeg me wat ik moet doen.’

Om te beginnen zei hij: ‘Je bent waar je zijn moet!’ Vervolgens zei hij: ‘Doe niets. Jouw probleem is dat je bezig blijft. Maak een eind aan al je overtuigingen, al je zoeken, al je excuses en zie zelf wat er altijd al is. Beweeg je niet. Ga nergens naartoe en nergens van weg. Wees stil, in dit moment.’

Ik wist niet wat hij bedoelde, want ik zat stil. Toen besefte ik dat hij het niet over fysieke activiteit had, maar me wees op het stilleggen van alle mentale activiteit.

Ik voelde allerlei twijfels in me opkomen: dat ik als ik niet nadacht niet voor mijn lichaam zou zorgen, niet uit bed zou komen, niet zou kunnen autorijden, niet naar mijn werk zou gaan – ik was doodsbang. Ik had het gevoel dat ik alle grond onder mijn voeten – die ik tijdens mijn zoektocht gevonden dacht te hebben – kwijt zou raken als ik ophield met zoeken. Ik zou iets kwijtraken van wat ik bereikt had.

Maar hij had een sterke persoonlijkheid en op het moment dat ik hem in de ogen keek, herkende ik een kracht en een helderheid en een ruimte die me versteld deden staan. Ik had om een leermeester gevraagd en gelukkig was ik op dat moment verstandig genoeg om aandacht te geven aan de leermeester om wie ik gevraagd had. Als zijnde deel van mijn onderzoek was ik op dat moment bereid om op te houden gevolg te geven en geloof te hechten aan de gedachten die aan mijn doodsangst ten grondslag lagen, en durfde me te laten vallen in wat aanvankelijk een diepe afgrond van wanhoop leek. En daar bleken de vervulling en de vrede te liggen waar ik altijd naar op zoek was geweest, die daar altijd geweest waren, en nooit weg hadden gekund. En het schokkendste was dat ik begreep dat ik dat altijd geweten had! Op dat moment besefte ik dat alles wat ik ooit gewild had, er al was, als de grondslag van zuiver, eeuwigdurend zijn. Al het leed dat ik ‘het mijne’ of ‘ik’ genoemd

had, had zich in feite afgespeeld in niets dan stralend, zuiver zijn! En, het allerbelangrijkste: ik zag in dat ik in werkelijkheid dat zijn, dat wezen *ben*. Datzelfde wezen is overal en in alles aanwezig, zichtbaar en onzichtbaar.

Dat besef bracht een opmerkelijke verschuiving met zich mee: ik verlegde mijn aandacht van het verhaal over wie ik was naar de eindeloze *wezenlijke diepte* die altijd onder dat verhaal aanwezig was geweest. Wat een rust! Wat een vrede! Ik had daarvoor ook al momenten van kosmische eenwording of opperste gelukzaligheid ervaren, maar dit was van een geheel andere orde. Het was een sobere vorm van extase, een moment waarop ik inzag *dat ik niet gebonden was aan mijn eigen verhaal.*

Het was zo'n eenvoudig besef, dat ik het maar moeilijk kon geloven. Zo simpel kon het toch niet zijn, dacht ik. Ik had altijd geleerd dat je eerst vrij moest zijn van zonde, hebzucht, agressie, haat en karma voordat je tot dit punt kon komen, en dat had ik ook geloofd. Uiteindelijk realiseerde ik me dat *alles* wat ik dacht altijd slechts een gedachte zou blijven, iets waar je nooit op zou kunnen bouwen omdat het onderhevig was aan conditionering en weer kon verdwijnen. Ik kon – nu ik de waarheid ontdekt had – niet langer op mijn gedachten vertrouwen. Mijn gedachten konden niet meer de lakens uitdelen. Mijn vroegere angst van het niet-weten veranderde in de vreugde van het niet-weten. Het *niet-weten* werd de ingang naar wat je met je denken niet kunt waarnemen. Wat een opluchting! Wat een enorme bevrijding!

Nadat ik enige tijd bij Papaji had doorgebracht en hij mij ondervraagd en op de proef gesteld had, zag hij dat mijn gedachten inderdaad tot stilstand gekomen waren. Toen hij de gevolgen daarvan zag, vroeg hij mij 'van deur tot deur' te gaan en met anderen over mijn ervaring te spreken. Ik zei: 'Papaji, ik zou echt niet weten hoe ik dat moet doen.' Zijn antwoord was: 'Mooi, dan kun je dus echt uit eigen ervaring spreken.' Hij gaf me de naam Gangaji, naar de heilige rivier de Ganga (Ganges) in India, omdat ik hem aan de oever van die rivier ontmoet had en omdat ik hem in een droom verschenen was als de godin Ganga.

Na verloop van tijd bleken andere mensen geïnteresseerd in wat ik over mijn ervaringen kon vertellen. De bijeenkomsten werden al snel te groot voor onze woonkamer en ik begon, zoals Papaji me gevraagd had, 'van deur tot deur' te gaan en hield overal ter wereld openbare bijeenkomsten waarbij ik sprak met mensen uit alle lagen van de bevolking.

Toen Papaji stierf, vroeg een verslaggever me wat hij voor mijn leven had betekend. Ik antwoordde: 'Vóór Papaji had ik geen leven. Ik had een verhaal vol ellende. Er waren prettige momenten, zelfs ogenblikken van

gelukzaligheid, maar het bleef een verhaal over lijden. Door de ontmoeting met Papaji raakte ik mijn verhaal kwijt en kreeg ik een leven.'

Vanaf het moment dat ik ophield vervulling te zoeken in het denken of in uiterlijke omstandigheden, leef ik mijn leven op grond van vreugde. Er zijn heus wel ogenblikken van verdriet, woede en angst, er gaan allerlei stemmingen door me heen, maar het gebeurt allemaal op basis van vreugde. Ik hoef geen enkele stemming te vrezen, geen enkel moment uit de weg te gaan. Ik begrijp eindelijk dat elke stemming, elke gemoedstoestand, elk gevoel, alles wat je als mens waarlijk onderzoekt, verwijst naar dezelfde bron: het ongerepte hemelgewelf van vervuld bewustzijn dat ik in feite ben, en dat jij in feite bent.

Men heeft mij gevraagd of ik een goeroe ben of aan het hoofd van een kerk of godsdienstige beweging sta. Ik zie mijzelf niet als goeroe en ben beslist niet het hoofd van een kerk of godsdienstige beweging. Sommige mensen noemen me 'leraar', maar in feite ben ik niet anders dan ieder ander. Wij zijn stuk voor stuk aspecten – of referentiepunten – van het ene essentiële bewustzijn. Ik kan alleen de rol van leraar spelen omdat ik weet dat uiteindelijk geen enkele rol werkelijkheid is. De ware leraar leeft in ieder mens en openbaart zich uiteindelijk in alles, zowel in de ogenschijnlijke binnenkant als de ogenschijnlijke buitenkant.

De dingen waar ik over spreek hebben niets met godsdienst van doen. De leraar van mijn leraar, Ramana Maharshi, was weliswaar hindoe, en mijn leraar, Papaji, werd als hindoe opgevoed, maar deze leer heeft niets met Oost of West te maken. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen hindoe, christen, jood, moslim, boeddhist, heiden, man, vrouw, jij of ik. Het gaat om de herkenning van de alomtegenwoordigheid van zijn waarin al wat bestaat verschijnt: jij en ik, de zee, de berg, de lucht, elke vorm van gelukzaligheid en elke gruwel. Dat veld van zuivere aanwezigheid – of tegenwoordigheid – leeft en is intelligent en kan zichzelf in principe bewust in jou herkennen.

Je bent in feite niets dan bewustzijn; je bent niet je naam, niet je lichaam, niet je emoties en niet je gedachten. Dat zijn slechts omhulsels die komen en gaan. Ze worden geboren, bestaan in de tijd, en gaan dood. Bewustzijn komt en gaat niet. Het is hier en nu. Een andere tijd kent het niet.

Bewustzijn is vrij. Het is niet gebonden door namen of concepten. Het wordt niet beperkt door een besef van ruimte of tijd. Het wordt niet beïnvloed door emoties of ongemakken. Jij bent zuiver bewustzijn. Je bent altijd vrij geweest, want je bent altijd bewustzijn geweest. Je hebt jezelf ervaren als een punt in dat bewustzijn en je vandaaruit verbeeld dat je beperkt bent tot een lichaam. Dat inzicht is, al duurt het slechts

even, het begin van een zich oneindig verdiepend zelfonderzoek. Het is het einde van je gepreoccupeerdheid met de kringloop van zelfdefiniëring en -begrenzing en het begin van het ware zelfonderzoek dat geen grenzen kent.

‘Stoppen’ wil zeggen dat je ophoudt jezelf te zoeken in je gedachten, emoties, omstandigheden of lichamelijke voorstellingen. Zo simpel is het. De zoektocht is voorbij zodra je beseft dat de ware vervulling waarnaar je op zoek bent nergens anders te vinden is dan precies daar waar je op dit moment bent. Hier. In jou, in mij, in al wat leeft, bewust en onbewust. Het is overal. Zolang je ernaar zoekt, kun je het niet vinden omdat je aanneemt dat het elders is. Je jaagt onophoudelijk een leugen na.

De waarheid over wie je bent is uitermate simpel. Ze is dichterbij dan je gedachten, dichterbij dan je hartslag, dichterbij dan je adem. Wanneer je gelooft dat je gedachten werkelijkheid zijn, je gedachten als basis voor de werkelijkheid neemt, zul je voortdurend over het hoofd zien wat dichterbij ligt, wat jou al die tijd al riep, en zei: ‘Hier ben je! Je bent thuis! Kom binnen, voel je thuis.’ Thuis zijn is simpelweg *hier zijn*. Dat *hier zijn* uitstellen houdt in dat je je bezig gaat houden met de oneindige ingewikkeldheden van zelfbepaling en verkeerde identificatie.

Je hebt hier en nu de kans om daarmee op te houden en eerlijk te zijn ten aanzien van de vlam van bewustzijn die de essentie van je wezen is. Ervoor kiezen dat te ontkennen betekent lijden. Ervoor kiezen je daaraan over te geven betekent het einde van elk onnodig lijden. Wanneer je tot jezelf komt, jezelf liefhebt, erkent dat je zelf de vlam van de waarheid *bent* en dat je die liefhebt, hoef je niet meer naar liefde te zoeken of proberen liefde te krijgen. Je bent vervuld.

Op dit ogenblik in de geschiedenis kunnen ‘gewone mensen’ beschikken over wat ooit aan de meest uitzonderlijke personen was voorbehouden. Omdat we onszelf ‘gewoon’ vonden, bleef er in onze hersenen en in ons hart een bepaalde deur dicht, een deur naar de waarheid die de kern van alles is. Maar nu is de tijd waarin die conditionering scheuren gaat vertonen. Wanneer je dit leest, ben je je daar al in enige mate van bewust, anders zou je dit boek niet hebben uitgekozen. Dit is een tijd van bewustwording voor gewone mensen. Niet alleen voor hen die onder een uitzonderlijk gelukkig gesternte geboren zijn, maar ook voor doodgewone mensen.

Ik veronderstel dat je, als je dit boek leest, een diepe intentie hebt vrij te zijn, bewust te zijn. Die intentie – dat verlangen – roept je naar huis. Dit boek is bedoeld om je te helpen bij de terugkeer van je individuele bewustzijn naar de bron, de zee van bewustzijn. Die twee staan in werkelijkheid nooit los van elkaar.

Ik heb niet de intentie iemand te redden of iets te leren. Er valt, met

het oog op de simpele, absolute waarheid over wie je bent, niets te leren. De waarheid over jou ligt dichter bij je dan wat er te leren valt. Als je nu eens, gewoon bij wijze van experiment en in een sfeer van zelfonderzoek, alles wat je over jezelf geleerd hebt terzijde zou schuiven – daarbij inbegrepen al je hoopvolle verwachtingen en angsten over wat dat zou kunnen betekenen – en je zou openstellen voor wie je *naar waarheid* bent? Het is heel eenvoudig. De waarheid is er altijd. Ik nodig je uit te stoppen met alles wat je van de waarheid weghaalt, zodat je rechtstreeks en uit eigen ervaring de diamant die in jou leeft kunt ontdekken.

DEEL EEN

DE UITNODIGING: ONTDEKKEN WIE JE WERKELIJK BENT

1
De laatste plek waar je aan zou denken

Mijn leermeester vertelde graag een verhaal over een doortrapte diamantdief die alleen de schitterendste edelstenen wilde stelen. Hij hing altijd in de diamantbuurt rond om te kijken wie er edelstenen kocht, zodat hij dan later hun zakken kon rollen.

Op een dag zag hij dat een bekende diamanthandelaar de steen kocht waar hij zijn hele leven op had gewacht. Het was een prachtige, smetteloze, loepzuivere diamant. Hij was zeer enthousiast en volgde de handelaar toen die in de trein stapte, en ging in dezelfde coupé zitten. Hij reisde wel drie dagen lang achter hem aan en probeerde ondertussen de zakken van de handelaar te rollen en de diamant in bezit te krijgen. Toen het einde van de reis in zicht kwam en hij de edelsteen nog steeds niet te pakken had, raakte hij zeer gefrustreerd. Hij was een door de wol geverfde dief en hoewel hij al zijn technieken en vaardigheden had ingezet, was hij niet in staat gebleken deze zeldzame en kostbare edelsteen te stelen.

Toen de diamanthandelaar de trein verliet, liep de zakkenroller wederom achter hem aan. Uiteindelijk hield hij het niet meer uit en hij ging naar de handelaar toe en vroeg: ‘Meneer, ik ben een beroemde diamantdief. Ik zag u die prachtige diamant kopen, dus ik ben u achternagegaan, de trein in. Ik heb alle trucs die ik in de loop der jaren geperfectioneerd heb toegepast, maar kon de edelsteen niet vinden. Ik wil weten wat uw geheim is. Vertel me alstublieft hoe u die diamant voor me verborgen hebt gehouden.’

De diamanthandelaar antwoordde: ‘Tja, ik zag dat u me in de diamantwijk in de gaten hield en vermoedde dat u een zakkenroller was. Dus ik heb de diamant verstopt op een plek waar u hoogstwaarschijnlijk niet zou zoeken: in uw eigen zak!’ En hij stak zijn hand in de zak van de dief en haalde de diamant tevoorschijn.

Ik nodig je uit een schat in ontvangst te nemen, een schat waar ik in dit boek voortdurend naar zal verwijzen. Die schat bevindt zich op dit moment in jouw eigen zak: in je eigen hart. Het hart waarover ik het heb is dichterbij dan je fysieke hart. Het is dichterbij dan je emotionele hart. Het is het hart dat de kern van je wezen vormt. Elke stap die je zet om het ergens te *vinden*, impliceert dat het niet al hier zou zijn, waar je

nu bent. Zie simpelweg de stralende weelde van je ware aard en aanvaard die weelde, dan zul je heel vanzelfsprekend in die weelde delen.

2
Streven naar geluk

Ik heb gemerkt dat iedereen met wie ik spreek in zijn hart de drang voelt op een of andere wijze het ware geluk, de ware vervulling te vinden. Dat verlangen is soms zelfs nog sterker dan het overlevingsinstinct. Je weet uit eigen ervaring dat het streven naar geluk allerlei vormen aan kan nemen. Op instinctief niveau kan het genotzucht zijn, het streven naar geborgenheid, troost, of een goede positie in de maatschappij. En meestal merk je, wanneer je eenmaal enig succes hebt gehad op het gebied van genot, geborgenheid, comfort en maatschappelijke positie, dat je daarmee niet aan die diepere drang, die diepere roep om geluk, voldaan hebt. Je kunt prachtige openbaringen en inzichten krijgen en zeker ook ogenblikken van genot, maar meestal ligt daaronder de angst dat je nooit blijvende vrede of waarlijk geluk zult vinden. Of de angst dat je het geluk dat je gevonden hebt weer zult verliezen veroorzaakt spanning en verkramping, omdat je het voortdurend probeert vast te houden. Meestal koester je diep wantrouwen jegens de gedachte dat vrede en geluk echt mogelijk zijn.

Soms word je, als je leven gezegend is, opgeroepen tot een spirituele zoektocht: je gaat God zoeken, de waarheid zoeken. Je ziet dan in dat 'het gewone leven' geen ruimte laat voor die drang. Je legt het 'wereldlijke bestaan' af en wijdt je aan een spiritueel leven.

Helaas probeert de conditionering die voor het wereldlijke leven gold ook de spirituele zoektocht te regeren, en dan wordt het een zoektocht naar spiritueel genot, spirituele troost, spirituele kennis of spirituele geborgenheid. Vroeg of laat raak je ook daarin gedesillusioneerd. Je ontdekt natuurlijk fijne dingen. Je bereikt extatische hoogten. Je voelt je geborgen in de aanwezigheid van God of de waarheid, en getroost wanneer je je daarin opgenomen voelt. Maar zolang je niet inziet dat je daar nooit los van bent geweest, blijf je er voortdurend naar streven het ergens te vinden: je blijft God zoeken op grond van de overtuiging of de hoop dat God jou geluk zal brengen. Die overtuiging of hoop is gebaseerd op een nogal kinderlijk idee van God: iets, een kracht, een gevoel waar je voor altijd genot, troost en geborgenheid aan kunt ontlenen.

Ik heb ontdekt dat het onmogelijk is het geluk te *vinden*. Zolang je probeert het geluk 'ergens' te vinden, zie je over het hoofd waar het ligt.

Zolang je probeert God ergens te vinden, zie je de essentiële waarheid over God over het hoofd, want God is alomtegenwoordig. Wanneer je probeert het geluk te *vinden*, zie je je ware aard over het hoofd, want die *is* geluk. Je ziet jezelf over het hoofd.

Ik wil je uitnodigen ermee op te houden jezelf over het hoofd te zien en simpelweg, radicaal en totaal *stil te zijn*: alle ideeën over waar God is, of de waarheid, of jij, naast je neer te leggen, al is het maar voor even. Ophouden met zoeken. Simpelweg zijn. Ik heb het niet over een vorm van bedwelming of een trancetoestand, het is de bedoeling dat je dieper de stilte van je eigen hart binnengaat, waar die alomtegenwoordigheid zich openbaart als jouw eigen ware natuur. Ik vraag je stil te zijn in louter *aanwezigheid*. Die hoef je niet te creeren of uit te nodigen, je hoeft alleen maar te erkennen wat er al is, wie jij altijd bent, waar God altijd is.

Hoezeer je ook op zoek bent, houd ermee op, nu. Of je nu vrede en geluk zoekt in een relatie, in een betere baan of in de wereldvrede, houd er één ogenblik helemaal mee op. Er is niets mis mee als je dat nastreeft, maar als je je daarmee bezighoudt om vrede of geluk te *vinden*, zie je de basis van vrede die er al is over het hoofd. Wanneer je eenmaal die basis van vrede ontdekt hebt, wordt alles waar je je mee bezighoudt daardoor beïnvloed. En dan neem je je ontdekking als vanzelfsprekend mee in de wereld.

Die ontdekking heeft een oneindige en complexe reeks consequenties, maar is in essentie uitermate eenvoudig. Wanneer je elke activiteit stillegt, al is het maar even, of zelfs maar een tiende van een seconde, en simpelweg volkomen stil bent, herken je de stilte van je wezen, dat al gelukkig is en vrede heeft met zichzelf.

Vanuit je conditionering wijs je die basis van vrede meestal van de hand door onmiddellijk te vragen: ‘Ja, maar hoe zit het dan met mijn leven? Ik heb allerlei verantwoordelijkheden. Ik moet bezig blijven. Dit heeft absoluut niets met mijn wereld, mijn bestaan te maken.’ Die geconditioneerde gedachten versterken de conditionering alleen maar. Maar wanneer je even de tijd neemt om de vrede die al in jou leeft te herkennen, krijg je in feite de keuze om daarop te vertrouwen, bij alles wat je nastreeft, in al je relaties, in alle omstandigheden die zich in je leven voordoen. Dat betekent niet dat je leven dan helemaal zonder conflicten, problemen, pijn of lijden zal zijn. Het betekent dat je een heiligdom hebt ontdekt waar de waarheid over jou aanwezig is, de waarheid over God aanwezig is, ongeacht de fysieke, mentale of emotionele omstandigheden in je leven.

Je wordt uitgenodigd tot de kern van je wezen te komen. Het gaat hier niet om religiositeit of het gebrek daaraan. Het gaat zelfs niet om verlichting of onwetendheid. Het gaat om wie je in wezen bent, en dat is

dichterbij en dieper dan wat je kunt benoemen.

Je kunt altijd en overal, in een fractie van een seconde, de onbegrensde, oneindige, eeuwigdurende goddelijke waarheid over jezelf erkennen. Die waarheidsbeleving heeft in verschillende spirituele culturen verschillende benamingen gekregen. De hemel, het nirwana, verlichting, satori, samadhi: het zijn allemaal verwijzingen naar die opperste, onnoemelijke, goddelijke schoonheid, vrij van leed en vervuld van genade.

Dit boek gaat over niets anders dan de erkenning van die waarheid. Wanneer je er geen woord van kunt onthouden is dat prima. Mijn leermeester zei dat de meest waarachtige leer vergelijkbaar is met een vogel die door het luchtruim vliegt: hij laat geen sporen na maar zijn aanwezigheid valt niet te ontkennen.

3
Je openstellen om te kunnen ontvangen

Je openstellen voor de waarheid aangaande je essentie is simpelweg een kwestie van ontvangen. Maar door je conditionering lijkt dat helemaal niet zo simpel. Meestal gaat simpel ontvangen, je simpelweg openstellen, met allerlei angsten en complicaties gepaard. Je bent geconditioneerd om bang te zijn voor de ongekende diepten in jezelf en vreest het ergste. Er komt echter een moment dat je die oerangst onder ogen kunt en moet zien. Wanneer je eindelijk oog in oog durft te gaan staan met je ergste vermoedens, ontdek je een verbijsterende, ongelooflijke waarheid.

Door je open te stellen voor wat je tot dan toe vreesde en uit de weg ging, laat je zien dat je echt in staat bent onbehaaglijke gevoelens en zelfs pijn te verdragen. Uiteindelijk ontdek je dat onder alles wat je ten volle omarmt en accepteert de vrede schuilgaat die je nastreefde met je pogingen onaangename gevoelens te vermijden.

Ieder mens heeft het natuurlijke vermogen te ontvangen. Als kleine baby ontvang je wat je gegeven wordt. Als er geen sprake is van een afwijking, ontwikkelt een baby zich zo op natuurlijke wijze. Een organisme moet voedsel krijgen om te kunnen groeien. Naarmate je groeit en je verstand zich ontwikkelt, ga je beseffen dat het tot je nemen van bepaalde dingen eigenlijk schadelijk is: bedorven of giftig voedsel brengt het lichaam schade toe; niet genoeg liefde van je ouders krijgen is emotioneel beschadigend; met bepaalde gedachten geïndoctrineerd worden die haat zaaien noemen we hersenspoeling. Je komt geleidelijk tot het inzicht dat het niet goed is alles wat je wordt aangeboden te ontvangen; daaruit komt verstandig onderscheidingsvermogen voort.

Veel van wat ons in de wereld waarin wij leven wordt aangeboden, is niet nuttig en vaak in potentie giftig. Wanneer je die potentiële schadelijkheid kunt onderkennen, kun je je natuurlijke vermogen tot ontvangen afsluiten. Bij de uiteindelijke en essentiële erkenning dat je ouders en je omgeving je niet zo goedgezind zijn als je veronderstelde, komt dan ook nog de enorme desillusie van de ontdekking dat je je niet zomaar onschuldig kunt openstellen en alles en iedereen kunt vertrouwen.

In je jeugd merk je dat zelfs je vrienden je kunnen bedriegen, tegen je kunnen liegen. Je merkt dat jijzelf tegen je vrienden, je partner, je

leraren of de overheid kunt liegen. Je ontdekt dat je eigen gedachten je kunnen kwellen of misleiden: je kunt er niet van op aan. Je emoties kunnen je te veel worden. Je kunt je lichaam niet vertrouwen: het struikelt en valt, het wordt ziek, het wordt ouder en gaat dood. De boodschap luidt dat je niet moet vertrouwen, je niet moet openstellen; je openstellen is gevaarlijk, het kan pijn doen. En vanuit die overtuiging word je hyper waakzaam en probeer je altijd voldoende informatie te verzamelen zodat je weet dat de tijd is aangebroken, mocht het moment komen waarop je je veilig kunt openstellen. Om aan de angst tegemoet te komen, ben je dus mentaal bezig informatie te verzamelen. Het maakt niet uit hoeveel informatie je al hebt, er valt altijd meer te verzamelen. Je gaat van de ene leraar naar de andere, van de ene cursus naar de andere, leest het ene boek na het andere, luistert naar inspirerende talks, en dat alles in een verwoede poging de informatie te verzamelen die je nodig denkt te hebben om je veilig te voelen. Bij dat alles heb je het diepe verlangen je alleen maar open te stellen. Dat wordt vaak omschreven als het verlangen 'thuis te komen', terug te gaan naar de hemelse onschuld die je had als kind. Maar inmiddels ben je geen kind meer. Je hebt niet meer de geest van een kind. Je hebt mentaal, lichamelijk en emotioneel al heel wat meegemaakt.

Je kunt je misschien tijdens een moment van genade openstellen voor je partner, je kind, je geliefde of je leermeester. Maar dan steekt al snel de gewoonte je af te sluiten de kop op, want je wordt er – bewust of onbewust – aan herinnerd dat je gekwetst kunt worden als je je openstelt.

Ik wil niet beweren dat je moet *proberen* je open te stellen, of moet *proberen* het verleden te vergeten of moet *proberen* te ontvangen. Dat roept alleen maar strijd op. Wat je wel kunt doen, is simpelweg observeren wanneer je open van geest bent en wanneer niet. Je kunt observeren wanneer je je openstelt om iets te ontvangen en wanneer je iets uit gewoonte afwijst. Wees gewoon eerlijk – niet om nog meer informatie te vergaren, maar als vorm van zelfontdekking.

Eerlijk zijn over je gevoelens, gedachten en omstandigheden is de basis voor een gedegen zelfonderzoek. Je kunt het vergelijken met een licht dat je laat schijnen in een kelder waar een roestige oude kachel blijkt te staan die allerlei schadelijke gassen door het hele huis verspreidt, terwijl jij daar totaal geen weet van had. Met dat zelfonderzoek doe je de deur open en laat je licht in die kelder schijnen waardoor je iets ziet en je realiseert: 'O mijn God, geen wonder dat ik me geestelijk, emotioneel en lichamelijk zo ellendig voel.' En de natuurlijke loop der dingen is dan dat je, zonder er zelfs maar over na te denken, die kachel uitzet. Dat ontstaat vanuit je eigen, aangeboren intelligentie. En je ziet dan ook dat in jou het oneindige vermogen

schuilt om de ramen van je geest wijd open te zetten en alles wat waarlijk fris en zuiver is te ontvangen. Ondertussen onderken je ook nog dat er – zelfs bij verwondingen en schade – iets puurs blijft bestaan. Je bent in de kern nog steeds heel, hoe groot de fragmentatie daaromheen ook geweest mag zijn.

Niet dat niemand je ooit zal bedriegen. Niet dat je hart niet keer op keer gebroken zal worden. Je openstellen voor wat er is kan hartverscheurend zijn. Maar laat je hart gerust breken, want dat gebroken hart onthult een kern van ongebroken liefde.

Je in de geest openstellen voor de stilte die de bron van je geest is, is hetzelfde als je openstellen voor je ware zelf. Bewust stil zijn is al open zijn. Jij bent al open. Geef jezelf de ruimte op te houden met informatie vergaren, op te houden met je de toekomst voor te stellen, op te houden een overlevingsstrategie uit te zetten. Laat je simpelweg vasthouden door je bron. Realiseer je dat je je altijd en overal open kunt stellen voor je ware wezen.

Welke vragen er bij het lezen van dit boek ook in je op zullen komen, het onmiddellijke antwoord op die vragen is dat je je simpelweg openstelt. Je hoeft de woorden niet te begrijpen. Stel je geest gewoon open voor datgene waar de woorden op wijzen. Een open geest onthult een open hart.

Wanneer je het moeilijk vindt je open te stellen, kun je onderzoeken door welk ‘verhaal’ kwetsbaarheid moeilijk voor je is. Misschien geloof je in een verhaal dat zegt dat je je niet open kunt of mag stellen. In feite is niets makkelijker dan je openstellen. Dat mag dan simplistisch of abstract klinken, maar je kunt het altijd en overal concreet maken.

Zodra je je simpelweg openstelt, voel je dat datgene waar je het moeilijk mee hebt, er niet meer is. Oprechte openheid laat zien dat datgene waar je mee worstelt – het probleem, die enge vent, de demon, de kwetsuur – in feite niet bestaat. Openheid maakt er geen ander verhaal van; het verhaal blijkt *in feite* niet te bestaan. Je weerstand tegen het openstellen is het enige waarmee je het verhaal in stand houdt. Wanneer wat je vreesde of bevocht verdwijnt, blijft slechts de openheid van het bestaan over: de waarheid in de kern van je eigen hart.

4
Goddelijke desillusie

Een andere belemmering voor spiritueel zelfonderzoek die eerst uit de weg geruimd moet worden, is de gewoonte de waarheid, volmaaktheid of het inzicht buiten jezelf te zoeken. Het is belangrijk dat je snapt hoe die gewoonte ontstaat, wil je die uitermate ingewikkelde en stevige knoop kunnen ontwarren.

Ergens in de loop van je leven komt het schokkende en belangrijke moment dat je inziet dat je je vereenzelvigd hebt met bepaalde gewoonten, verslavingen, zelfzuchtigheid en leed die jij als ‘jezelf’ ervaart. En die schok van herkenning gaat vaak gepaard met het verlangen naar iets wat waar en echt is, zuiver, heilig en vrij. Omdat je je vereenzelvigd hebt met die negativiteit en ellende, zoek je alles wat heilig en zuiver is om te beginnen buiten jezelf.

Je kunt buiten je heel veel prachtige voorbeelden vinden. Er zijn in de hele geschiedenis heiligen en wijsgeren, profeten en wijze mannen en vrouwen aan te wijzen met een leven waarvan je kunt zeggen: ‘Kijk, zie je wel. Het is hun gelukt. Hoe kom ik zover? Waarom lukt het mij niet?’ En vervolgens stel je allerlei pogingen in het werk om alles wat je inmiddels met afgrijzen bent gaan zien als je eigen beperkingen recht te zetten, opdat je eindelijk zuiver en heilig zult zijn. Je streeft een zuiver en heilig beeld na waar je naartoe werkt, en voelt dat je vorderingen maakt en dan weer terugvalt.

En uiteindelijk komt er nog een grote spirituele schok, die ik ‘de grote desillusie’ noem. En dat is het besef dat al het werk dat je gedaan hebt – al die pogingen een beter karakter te krijgen en iets aan je gewoonten en verslavingen te doen – nog steeds niets uitmaakt voor de ogenschijnlijk enorme kloof die gaapt tussen wie jij denkt te zijn en jouw beeld van volmaaktheid. En die teleurstelling is het begin van een spiritueel verlangen dat soms het verlangen naar God genoemd wordt. Je ziet in dat al je verworvenheden nog steeds niet de diepte van dat verlangen hebben geraakt. Dat inzicht is van cruciaal belang: je geeft toe dat je het nooit alleen afkunt omdat je daartoe de kracht niet hebt en niet weet wat je doen moet.

Je kunt vele wegen bewandelen die je van dit besef wegvoeren door te proberen de ogenschijnlijk gapende kloof van afscheiding te vullen. Maar in plaats van een van die wegen te nemen, nodig ik je uit je te

laten vallen op het tweesnijdend zwaard van desillusie en verlangen, en zo dat gevoel van afgescheidenheid te doorsnijden. Je kunt weigeren wegen van hoop of troost of nieuwe overtuigingen te bewandelen. Zie het zwaard onder ogen en laat het je hart openklieven.

Elke keer dat dit verlangen de kop opsteekt, kun je er rechtstreeks in duiken. Niet in een verhaal over hoe je eruit komt, maar recht naar de kern van het verlangen zelf. De desillusie is een rechtstreekse uitnodiging tot datgene waarnaar je hebt verlangd. Die uitnodiging wordt maar zelden geaccepteerd. Het betekent het onbehagen van de desillusie accepteren en het verlangen niet dramatiseren en ook niet ontkennen, maar het simpelweg helemaal doorvoelen. En juist bij dat diepgaand doorvoelen is openheid van het grootste belang. Doordat je je niet in het minst van de pijn van dit gebroken spirituele hart afkeert, kun je eindelijk een glimp opvangen van wat daar werkelijk huist, wie jij werkelijk bent.

De bereidheid in ontvangst te nemen wat er reeds in de kern van je wezen aanwezig is, houdt in dat je bereid bent niet weg te lopen voor je eigen verlangen, en hier en nu de bron van dat verlangen in jezelf wilt ontdekken. Dan ontdek je dat juist dat verlangen je meeneemt naar je kern, waar blijkt dat vrede en volmaaktheid nooit losstaan van wie jij werkelijk bent.

5
Wat wil je eigenlijk?

Een van de belangrijkste terreinen die je op het pad van zelfontdekking moet onderzoeken, heeft te maken met de vraag wat je nu eigenlijk wilt. Wanneer je gaat erkennen dat alle wegen die je in je streven naar vervulling bewandeld hebt je niet echt voldoening hebben geschonken, kom je vanzelf tot de volgende vraag: ‘Wat wil ik nu eigenlijk? Ik heb bij mijn streven naar geluk alle wegen geprobeerd en ze hebben me geen van alle voldoening geschonken, dus wat wil ik nu uiteindelijk *echt*?’

De meeste mensen die in het Westen wonen, leiden een uitermate bevoorrecht leven. We hoeven ons geen zorgen te maken over de vraag waar we de volgende maaltijd vandaan zullen halen en of we vanavond wel ergens kunnen slapen. De meesten onder ons lopen geen direct gevaar, en dat geldt ook voor onze gezinnen. We kunnen ons de luxe veroorloven onze mentale gewoonten en verdedigingsstrategieën onder de loep te nemen en na te denken over de vraag wat er overblijft wanneer je je niet bezighoudt met je bescherming. Het zijn momenten waarop je kunt ophouden je zorgen te maken over de toekomst.

Natuurlijk hebben ook de meest bevoorrechte mensen wel met een zekere mate van lijden te maken. Maar wanneer je het wereldwijd bekijkt, zie je miljoenen mensen die een enorme hoeveelheid leed ondervinden en daar bijna totaal door gebonden zijn. Het bevoorrechte leven dat wij leiden staat daarmee in schril contrast: wij hebben de tijd, de ruimte en de gelegenheid vraagtekens te zetten bij de meest basale veronderstellingen over het menselijk leven. Wij hebben de vrijheid ons leven onder de loep te nemen en de diepere vragen te stellen: *Waar gaat het om in het leven? Wat is het nut ervan? Hoe breng ik mijn tijd door? Waar geef ik aandacht aan? Leid ik een zinvol leven? Ben ik gelukkig? Wat is mijn diepste hartenwens, het diepste verlangen van mijn ziel? Is dat een verlangen naar waarheid en vrijheid?* De meeste mensen in het Westen krijgen de kans om deze indringende vragen goed te overdenken.

Ik heb door mijn gesprekken met allerlei mensen ervaren dat de ontdekking van wat je werkelijk wilt een ingang is naar werkelijke vrijheid. Je onmiddellijke reactie op die vraag kan zijn: ‘Eigenlijk wil ik een beter leven’, of: ‘Eigenlijk wil ik altijd en overal gelukkig zijn,’ of: ‘Eigenlijk wil ik de juiste partner.’ Het is heel goed om je, ongeacht het

antwoord dat er in je opkomt, vervolgens af te vragen: ‘Wat ontleen ik eraan?’ Wat geeft het je als je je volmaakte partner, je soulmate, hebt ontmoet? Wat ontleen je aan een gelukkig leven?

Als het antwoord luidt: ‘Dan heb ik rust en vrede,’ moet je goed beseffen dat dat ook hier en nu mogelijk is. Rust en vrede hebben niets met een partner te maken. De rust, de vrede en de vervulling die je buiten je gezocht hebt, vind je in feite hier en nu, hoe hoogverheven en subliem je zoektocht ook geweest mag zijn. Wanneer je op dit ogenblik alle referentiepunten van dingen die je vrede zouden kunnen brengen en die buiten je liggen simpelweg naast je neer zou leggen, zou je inzien dat die vrede er al is, ongeacht de innerlijke of uiterlijke omstandigheden. En in dat besef kun je nog dieper doordringen door te onderzoeken of er enige afstand bestaat tussen jouzelf en de vrede die er altijd is. Waar ligt de grens tussen wie jij werkelijk bent en de vrede?

Wat er op zo’n volmaakt moment van inzicht naar boven komt, is er altijd al geweest, en dat is meestal aanleiding tot een bevrijdende lach. Datgene waar je zo wanhopig, vurig, onophoudelijk en gefrustreerd naar op zoek bent geweest, was er altijd al, precies daar waar jij was! En het is er ook nu, *in jou*, en kan zich nu openbaren als jouw eigen zelf.

Wat wil je eigenlijk? Ik wil je uitnodigen die vraag op dit moment te beantwoorden. Vraag jezelf herhaaldelijk en rechtstreeks: *Wat wil ik eigenlijk?* Laat de antwoorden moeiteloos, vrij en ongecensureerd uit het onderbewuste in je opkomen. Juiste antwoorden bestaan niet. Beschouw het maar als een spel, een spel waarmee je de overtuigingen en ideeën die nog in je onderbewustzijn begraven liggen bloot kunt leggen.

Laat, terwijl je zo je binnenwereld onderzoekt, alle inzichten, gevoelens en emoties die in je opkomen maar door je heen gaan. Als je ontdekt dat je uiteindelijk vrede, geluk, liefde of verlichting wilt, heb je nu de kans om te kijken waar je dit alles tot op heden gezocht hebt. Je kunt het zelfonderzoek nog uitbreiden door je af te vragen: *Waar heb ik gezocht naar wat ik wilde? Wat heb ik gedaan om te krijgen wat ik wil? Waar denk ik het uiteindelijk te vinden? Wat staat me op dit moment naar mijn idee in de weg?*

Zijn vrede, geluk, liefde en vervulling afhankelijk van omstandigheden van buitenaf, of leven ze al in jou? Wees bereid eerlijk te zijn, durf de waarheid te vertellen; dat kan aanvankelijk een relatieve, voor de hand liggende waarheid zijn. Het kan bijvoorbeeld zijn dat jouw waarheid ligt bij wat jij op dit moment noodzakelijk vindt om gelukkig te kunnen zijn. Als je geliefde ziek is, kan het zijn dat je alleen maar wilt dat hij of zij beter wordt, dán zou je gelukkig zijn. Die relatieve waarheid kan de weg vrijmaken naar een diepere waarheid die de paradoxale en niet-oorzakelijke aard van werkelijk geluk laat zien, namelijk dat het er altijd en overal is, ongeacht de omstandigheden.

Wees volkomen eerlijk en spreek de waarheid, ongeacht de risico’s, ongeacht de consequenties.

6
Wat is het zelf?

Door diepgaand te onderzoeken wat je eigenlijk wilt, krijg je toegang tot de waarheid over wie je werkelijk bent. Wanneer je werkelijk inzicht wilt krijgen in de diepste, wezenlijke waarheid omtrent jezelf, wordt het tijd om eens goed te gaan kijken naar je geconditioneerde ideeën over wie dat 'zelf' is.

Binnen de traditionele westerse psychologie wordt met het woord 'persoonlijkheid' meestal verwezen naar wie je als individu bent. Maar je persoonlijkheid is in feite niets meer dan een oppervlakkige aankleding, een masker dat gemakkelijk vervangen kan worden. Je kunt, als je je persoonlijkheid wilt veranderen, allerlei boeken lezen, workshops volgen of aanwijzingen opvolgen.

En er is helemaal niets mis mee als je aan je persoonlijkheid wilt werken of die wilt veranderen. Het kan heel nuttig zijn. Het is bijvoorbeeld, als mensen vreedzaam in één ruimte bij elkaar willen zijn, heel handig als ze qua persoonlijkheid voldoende geconditioneerd zijn om blijk te kunnen geven van normale beleefdheid en respect. Dat ligt allemaal op het terrein van de persoonlijkheid. Aan je persoonlijkheid werken kan helemaal geen kwaad, tenzij je op een of andere wijze gelooft dat je je persoonlijkheid *bent*. Je hebt wellicht al gemerkt dat het niet uitmaakt hoe hard je aan je persoonlijkheid werkt en welke fantastische persoonlijkheid daarvan het resultaat is, want je raakt voortdurend gefrustreerd in je streven ten diepste vervulling te vinden.

Onder je persoonlijkheid ligt namelijk een belangrijker gevoel, het basale gevoel van afgescheidenheid, het idee dat je een losstaand individu bent, een afgescheiden 'ego'. Wat is dat ego eigenlijk? Kun je het rechtstreeks ervaren? Moet je je ego kwijtraken of juist vergroten om gelukkig te kunnen zijn?

Ego is Latijns voor 'ik'. In feite is het de gedachte 'ik', een gedachte die gepaard gaat met het gevoel: 'ik ben dit lichaam,' en zich vanuit dat punt uitbreidt tot een oneindig ingewikkeld geheel.

We beschikken tijdens onze incarnatie als mens over het natuurlijke vermogen ons te identificeren als afzonderlijke ego's. Dat is een enorme kracht en daar is niets mis mee. Het is een schitterend vermogen, een evolutionaire aanpassing die de menselijke soort in bijna alle omstandigheden een voordeel bezorgt ten opzichte van de andere

soorten. Het ego is echter ook de basis van elke vorm van zelfhaat en zelfkwelling, én van liefde voor jezelf en zelfoverstijgend gedrag. Wanneer je gelooft dat jouw individuele lichaam/geest/ego de uiteindelijke waarheid is, roept die overtuiging enorm veel onnodig leed op.

Wanneer je je leven baseert op de overtuiging dat je een lichaam bent, wordt het behoud van dat lichaam je belangrijkste zorg, zowel bewust als onbewust. Het groeiende besef dat de veiligheid van je lichaam eigenlijk nooit echt gegarandeerd is, roept grote angst op.

Het lichaam staat duidelijk bloot aan allerlei aanvallen: toevallige, genetische en milieufactoren. En ten slotte is het ook nog onderworpen aan de onvermijdelijke eindigheid van het eigen functioneren. Elk streven het lichaam te behoeden en te beveiligen roept overduidelijk allerlei methoden tot zelfbescherming of zelfverdediging op, zoals je verstoppen of in de aanval gaan. Die strategieën geven aanleiding tot zowel agressieve als onderdanige trekjes, sociale en seksuele vaardigheden – en dat alles ter verdediging van de gedachte: ik ben een lichaam. Het komt allemaal voort uit je ego.

Wanneer het behoud van je lichaam voor jou het belangrijkste is, leef je in een beangstigende en defensieve wereld. Defensief optreden – of dat nu de vorm aanneemt van ‘ik eerst’, ‘mijn groep eerst’ of ‘eigen volk eerst’ – gaat altijd ten koste van andere mensen, groeperingen en volkeren en is de oorzaak van enorm veel leed. Het leidt tot oorlog. Het maakt niet uit of dat nu een oorlog is tussen broer en zus, ouders en kind, partners, of tussen verschillende groeperingen en volkeren, het is allemaal gebaseerd op een zeer beperkt idee van wie je bent: de gedachte dat je een specifieke persoon bent die in wezen losstaat van anderen.

Op een gegeven moment wordt het je duidelijk dat de dood van je lichaam – en van alle andere verschijningsvormen – een realiteit is. Hoewel de samenleving, vooral in het Westen, veelal probeert dat gegeven verborgen te houden, kun je de dood van het lichaam niet volkomen ontkennen. Je roept de demon ‘dood’, die je vreesde, ontkende en waar je voor wegliep, op om uit je onderbewuste tevoorschijn te komen zodat je hem in het licht van je bewuste aandacht tegemoet kunt treden. Op dit punt kun je de onmiskenbare aanwezigheid van blijvend, eeuwigdurend bewustzijn beseffen: de waarheid over wie je bent. Dit besef is de dood van je geloof in het ego als feitelijke werkelijkheid en de openbaring van wat geen dood kent. Het wordt overduidelijk dat je veel meer bent dan een lichaam. In feite ben je datgene wat het lichaam bezielt.

Je komt tot de conclusie dat het ego louter en alleen een gedachte is. Niets heeft het zuivere bewustzijn ooit aan banden kunnen leggen. De

overtuiging van het ego – 'ik ben dit lichaam' – vormt in feite de enige belemmering voor de erkenning van de waarheid over wie je bent. Je moet die overtuiging uur na uur in stand houden door onophoudelijke gedachteactiviteit rond het beeld dat jij van jezelf hebt. Wanneer je daarmee ophoudt en in plaats daarvan naar binnen keert, naar de centrale ik-gedachte, ontdek je een onbegrensd en zuiver bewustzijn, dat vanzelf al vrij is van elke gedachte en vrij van elke behoefte aan veiligheid. Die ontdekking doet je inzien dat het ego een illusie is, zoals ook een droom of een trancetoestand een illusie is. Je kunt dingen voelen en zien en ervaren alsof ze echt zijn, maar dat komt alleen doordat je geen echte vraagtekens hebt gezet bij hun realiteitswaarde. Door zelfonderzoek zet je die vraagtekens wel. Openlijk vraagtekens zetten bij de illusie – in dit geval bij een essentiële illusie – is een ingang naar de rechtstreekse ervaring van wat echt is.

Wanneer je er vraagtekens bij zet, blijkt het individuele 'ik' niets anders dan een droom te zijn. Als je uit een droom ontwaakt, besef je dat het slechts een droom was, of het nu een fijne droom of een nachtmerrie was maakt niet uit. Er is uiteraard niets mis met dromen of illusies. Het wordt pas problematisch wanneer je ze als werkelijkheid aanvaardt, met name wanneer het gaat om de illusie van de ik-gedachte.

Iedereen weet wat het is om voor de gek te worden gehouden door illusies: een luchtspiegeling in de woestijn, of de horizon die het einde van de wereld lijkt te markeren. Illusies hebben een enorme macht, totdat je ze diepgaand in twijfel trekt. Door waarachtig zelfonderzoek kun je ontdekken wat echt is en wat een illusie is, wat eeuwigdurend is en wat van voorbijgaande aard is.

7
Je bent niet wie je denkt te zijn

We trekken in onze samenleving een begrijpelijke, maar betreurenswaardige conclusie die op niets anders dan perceptie gebaseerd is. Die conclusie luidt dat jij en ik wel los van elkaar moeten staan omdat het lijkt of we los van elkaar staan. Daarmee wordt de perceptie naar een gezagspositie verheven.

De 'erfzonde', ofwel de oorspronkelijke denkfout of misvatting, zit hem in de overtuiging dat de afscheiding van de bron, van het bewustzijn, van God zelfs, maar mogelijk zou zijn. Wij geloven dat die afscheiding werkelijkheid is, omdat we het zo ervaren. Die verkeerde opvatting is de oorzaak van al ons lijden.

Wie zich een tijd lang bewust is van zijn opvattingen en waarnemingen, weet dat die aan verandering onderhevig zijn. Wanneer je alleen maar tot dat fundamentele inzicht komt, dat in al zijn eenvoud toch zo diepgaand is, krijg je de gelegenheid te erkennen dat al je opvattingen wel beperkt moeten zijn door de conditionering van je soort, je cultuur of subcultuur, je familie, je sympathieën en antipathieën.

De wereld is anders dan jij denkt. Jij bent niet wie je denkt te zijn. Ik ben niet wie ik denk te zijn. Jouw gedachten over de wereld, over jezelf of over mij, zijn gebaseerd op je opvattingen, je waarneming. Of het nu om innerlijke of uiterlijke waarnemingen gaat, ze blijven beperkt. Herken dat, en je hoort de uitnodiging tot de waarheid over jezelf, die elke opvatting of voorstelling te boven gaat en toch alles doordringt.

Wanneer elke mentale activiteit rond wie je denkt te zijn of wat je voor je geluk nodig zou hebben wordt stilgelegd, ontstaat er een scheur in het gezag van de perceptie, het bouwwerk in je hoofd. Ik nodig je uit door die scheur naar binnen te gaan. Ga maar naar binnen door die opening. Als je dat doet, is je geest niet langer vervuld van je jongste zelfbeeld. Op dat moment is er slechts stilte. En in die stilte kun je de absolute vervulling herkennen: de waarheid over wie je bent.

Elke gedachte die je ooit over jezelf gehad hebt, hoe opgeblazen of bescheiden ook, zegt niets over wie je bent. Het is simpelweg een gedachte. Wie je naar waarheid bent valt niet te bedenken, want het is de bron van alle gedachten. Je kunt wie je naar waarheid bent geen naam geven of omschrijven. Woorden als 'ziel', 'licht', 'God', 'waarheid',

‘zelf’, ‘bewustzijn’, ‘universele intelligentie’ of ‘goddelijkheid’ kunnen weliswaar de verrukking die met de waarheid gepaard gaat oproepen, maar ze schieten ernstig tekort als het erom gaat de grootsheid van wie je werkelijk bent te omschrijven.

Het maakt niet uit hoe je jezelf omschrijft – als kind, puber, moeder, vader, bejaarde, gezonde, zieke, iemand die lijdt, iemand die verlicht is – altijd zit de waarheid over wie je bent daar nog achter. Die is zo dicht bij je dat je niet kunt geloven dat jij dat bent. Je hebt in plaats daarvan de conditionering van je ouders, je cultuur of godsdienst overgenomen en ziet die aan voor de waarheid, in plaats van datgene wat altijd bij je was, dichterbij dan je hartslag, dichterbij dan welke gedachte, welk gevoel dan ook.

Wie je *naar waarheid* bent blijft onaangetast door enig *concept* over wie je bent, of dat concept nu luidt dat je onwetend of verlicht bent, waardeloos of geweldig. Wie je naar waarheid bent is vrij van al die dingen. Jij bent al vrij, en alleen je gehechtheid aan een gedachte over wie je bent verhindert je besef van die vrijheid. Die gedachte weerhoudt je er niet van die waarheid te *zijn*. Die ben je al. Zij houdt je af van de *realisatie* – verwerkelijking – van wie je bent.

Ik wil je uitnodigen met heel je aandacht een duik te nemen in wat hier altijd al was en openlijk lag te wachten op zijn eigen zelfverwerkelijking. Wie ben jij werkelijk? Ben je een beeld dat in je hoofd verschijnt? Ben je een gevoel dat zich in je lichaam voordoet? Ben je een emotie die door je lichaam en je geest heen gaat? Ben je datgene wat een ander over je heeft gezegd, of juist het rebelse tegendeel van wat een ander over je heeft gezegd? Ik noem hier slechts enkele van de vele vormen die een verkeerde identificatie aan kan nemen. Het zijn allemaal omschrijvingen die komen en gaan, die geboren worden en weer sterven. De waarheid over jou komt en gaat niet. Die is er al voor je geboorte, je hele leven lang en na je dood.

Het is niet alleen mógelijk de waarheid over jezelf te ontdekken – het is je geboorterecht. Elke gedachte dat die ontdekking niet voor jou is weggelegd – dat het nu niet het juiste moment is, dat je het niet waard bent, dat je er nog niet aan toe bent, dat je al weet wie je bent – is slechts een truc.

Het wordt tijd dat je die ik-gedachte onderzoekt en op haar werkelijke waarde schat. En in dat onderzoek vind je een opening waardoor de bewuste intelligentie die jij bent zichzelf eindelijk kan herkennen.

8
Wie ben je?

De belangrijkste vraag die een mens zichzelf kan stellen luidt: ‘Wie ben ik?’ In zekere zin is het een vraag die je jezelf in elke levensfase impliciet stelt. Alles wat je doet, of het nu individueel of collectief is, wordt je in principe ingegeven doordat je op zoek bent naar een zelfbeeld. Je zoekt meestal naar een positief antwoord op die vraag en keert je af van een negatief antwoord. Zodra het een expliciete vraag wordt, krijgt deze vaart en ontwikkelt een kracht waardoor zij rechtstreeks op het werkelijke antwoord af koerst, een antwoord met een open einde, levend en vervuld van een immer dieper wordend inzicht.

Natuurlijk vertelt de wereld om je heen je wie je bent. Het begint al bij je ouders, die je te kennen geven dat je een bepaalde naam hebt, een bepaald geslacht en als kind een bepaalde rol speelt binnen het gezin. Die conditionering zet zich voort tijdens je schooltijd. Je bent een goede of een slechte leerling, een goed of een slecht mens, iemand die tot dingen in staat is of juist niet, en ga zo maar door. Je krijgt met successen en mislukkingen te maken. En dan krijg je, na een bepaalde fase, vroeg of laat in de gaten dat geen enkele definiëring voldoening geeft.

Zolang die vraag niet *naar waarheid* beantwoord is – en niet louter volgens de conventies – blijf je naar die waarheid hunkeren. Want hoe je ook door anderen – goedbedoeld of niet – omschreven bent en hoe je jezelf ook omschreven mag hebben, geen enkele omschrijving – geen enkel beeld – kan je blijvende zekerheid bieden.

Het moment waarop je erkent dat geen enkel antwoord ooit afdoende is geweest, is van cruciaal belang. Men noemt dit vaak het moment van spirituele rijping, van spirituele volwassenheid. Dit is het punt waarop je bewust kunt gaan onderzoeken wie je werkelijk bent.

De vraag ‘wie ben ik?’ heeft in al haar eenvoud de kracht om je terug te brengen bij de kern van de persoonlijke identificatie: de basale veronderstelling ‘ik ben iemand’. Je kunt dit verder onderzoeken in plaats van de veronderstelling voor waar aan te nemen.

Het is niet moeilijk te begrijpen dat die eerste gedachte – ik ben iemand – tot allerlei strategieën leidt: je probeert een betere persoon, een ‘beter iemand’ te worden, iemand die beter beschermd is, iemand

die meer geniet, iemand die meer bereikt heeft. Maar wanneer je deze uitermate basale gedachte in twijfel trekt, kom je de ‘ik’ tegen die verondersteld wordt los te staan van datgene wat hij zoekt. Dat noem je zelfonderzoek. Die ene basale vraag: ‘Wie ben ik?’ is de vraag die men het vaakst over het hoofd ziet. Meestal houd je jezelf of anderen voor dat je iemand bent die belangrijk is, of groot, of klein, of jong, of oud, zonder ooit werkelijk vraagtekens te zetten bij deze basale veronderstelling.

Wie ben je werkelijk? Hoe weet je dat je dat bent? Is dat waar? Echt waar? Als je zegt dat je iemand bent, weet je dat doordat je dat geleerd hebt. Als je zegt dat je goed of slecht bent, dom of verlicht, heb je het louter over ideeën in je hoofd. Al die ideeën vergeet je ’s avonds als je in slaap valt. Alles wat je kunt vergeten zal je nooit zekerheid verschaffen. Tijdens een moment van waarachtig en oprecht zelfonderzoek openbaart wat niet vergeten noch herinnerd kan worden zich als wie jij bent. Het enige wat daarvoor vereist is, is dat je ophoudt te proberen jezelf in een of andere definitie te vinden.

Wanneer je je aandacht richt op de vraag *wie ben ik?* zie je misschien een entiteit met jouw gezicht en jouw lichaam. Maar wie is zich van die entiteit bewust? Ben jij het onderwerp van de aandacht of de aandacht voor het onderwerp? Het onderwerp is iets dat komt en gaat. Ouder, kind, geliefde, verlatene, verlichte, overwinnaar, verslagene – het zijn allemaal identificaties die komen en gaan. Het *bewustzijn* van die identificaties is altijd aanwezig. Wanneer je jezelf ten onrechte identificeert – vereenzelvigt – met een onderwerp van je bewustzijn, leidt dat tot extreem genot of extreme pijn en een eindeloze kringloop van lijden.

Wanneer je bereid bent die verkeerde identificatie los te laten en rechtstreeks en totaal onderkent dat je het bewustzijn zelf bent, en niet die vluchtige definiëringen, komt er een einde aan de zoektocht waarbij je jezelf in gedachten zoekt.

Wanneer je in alle onschuld en zuiverheid die vraag naar het ‘wie’ helemaal volgt naar haar bron, kom je tot een enorme en verbijsterende ontdekking: er bestaat helemaal geen entiteit! Er is niets dan de herkenning van jezelf als iets wat ondefinieerbaar en onbegrensd is, onlosmakelijk verbonden met al het andere.

Je bent vrij. Je bent heel. Je bent oneindig. Je hebt geen bodem, geen grenzen. Elk idee dat je over jezelf hebt, doet zich voor in jou en verdwijnt weer in jou. Dat besef ben jij en elk besef is bewustzijn.

Laat op dit moment alle zelfdefinities maar sterven. Laat ze allemaal los en kijk wat er overblijft. Zie wat nooit geboren werd en nooit zal sterven. Voel de opluchting nu je de last jezelf te moeten definiëren hebt afgelegd. Voel dat zelfs die last in feite niet bestaat. Voel de vreugde die

je daarin vindt. Rust in de oneindige vrede van je ware aard voordat er ook maar één ik-gedachte opkomt.

9
De waarheid of het verhaal?

Het zou kunnen dat je bij het laatste zelfonderzoek zicht kreeg op de verhalen die je jezelf hebt voorgehouden, of die je omgeving je heeft voorgehouden over wie je bent.

Verhalen vertellen is een van de heerlijke aspecten van het menselijk bestaan. We gebruiken het om het hele scala van de dramatiek van de mens aan de orde te stellen. Het kan leerzaam en vermakelijk zijn, je kunt mensen ermee verleiden, bemoedigen en doodsangst aanjagen.

Verhalen zijn het medium waarmee de mens de eindeloze aspecten van het zijn tot uitdrukking brengt. Er bestaan verhalen over stoffelijke wezens die je kunt meten en aanraken: subatomaire en microscopische wezens, mineralen en plantaardige wezens, dierlijke wezens, insecten, gewervelden en ongewervelden, planetaire en kosmische wezens. En er zijn verhalen over wezens die alleen maar in je dromen en je fantasie bestaan, die je alleen maar kunt verzinnen.

Dan zijn er ook nog verhalen over emoties, die complexe, elkaar overlappende en steeds veranderende vlagen van woede, angst, verdriet, wanhoop, vreugde, liefde en gelukzaligheid. En er zijn verhalen in je hoofd, met een begin, een middenstuk en een einde, en allerlei verklaringen en rechtvaardigingen. Er zijn verhalen over omstandigheden, de wisselwerking tussen de elementen vuur, lucht, aarde en water en de emotionele wisselwerking tussen individuen, stellen, in gezinnen, in groepen, de samenleving, subculturen, naties, godsdiensten, klassen, bevolkingsgroepen, planeten enzovoort.

Die onvoorstelbare onmetelijkheid wordt uitgedrukt in de vorm van verhalen. Elke cultuur, elk gezin, elke persoon heeft een verhaal met een verleden, een heden en een toekomst, een verhaal vol angst en vrees, hoopvolle verwachtingen, goden en demonen, wonderen en rampen, successen en mislukkingen, chaos en harmonie, verhevenheid en wanhoop, van het allerhoogste tot het allerlaagste.

Over het algemeen kun je zeggen dat elk moment van je leven vertaald wordt en wordt verweven in een persoonlijk verhaal met alle fysieke, emotionele en mentale gelaagdheden van ziekte en herstel, kracht en zwakte, seksualiteit en voortplanting, macht, overwinning, overgave, bezit dat verworven wordt en weer verloren raakt. We zijn gecodeerd door de cultuur van Mesopotamië, het oude China en de

Holocaust. Van de Sixtijnse kapel tot en met de achtergebleven gebieden in het stroomgebied van de Mississippi, overal wordt het verhaal van het menselijk bestaan verteld. De geschiedenis, zowel de vergeten geschiedenis als die verteld wordt, is een verhaal.

Wat een buitengewone voorstelling van zaken! Wat een schitterende en gruwelijke schoonheid! Het enige element dat helaas aan de meeste verhalen ontbreekt, is een element dat zich niet laat vertalen naar de fysieke, emotionele, mentale of bijkomende gebeurtenissen. Toch speelt dit element mee bij elke fysieke, emotionele, mentale of bijkomende gebeurtenis van enige betekenis. De waarheid die bij elk verhaal zo schitterend, maar onvolmaakt tot uitdrukking komt, is de waarheid van het zijn op zich. De waarheid over *jou*.

Zijn de verhalen waar? Ja en nee. Ja, omdat ze een verslag van een ervaring zijn. Nee, omdat ze niet de opperste vorm van *zijn* vertegenwoordigen. Ja, omdat ze een aspect van het geheel zijn. Nee, omdat ze niet het geheel zijn.

10
Wat is jouw verhaal?

Vertel jij jezelf verhalen? Verhalen over wat je hebt en niet hebt, wilt en niet wilt? Verhalen over hoe vrij je bent, of hoe onvrij, over waar het je aan ontbreekt, over je rijkdom, je verdriet, je blijdschap? Zijn het verhalen over jezelf en hoe jij in elkaar steekt, of hoe een ander in elkaar steekt? Zijn het verhalen over wat er moet veranderen of hetzelfde moet blijven, over wat goed is en wat fout?

Ben je bereid op te houden jezelf allerlei verhalen voor te houden? Ben je bereid eerlijk te zijn in je antwoord op die vraag?

Wat je ook over jezelf vertelt, het blijft een verhaal, of het nu afschuwelijk of prachtig is. Het kan als verhaal, als neerslag van jouw ervaring, relatief waar zijn, maar het is niet de hoogste waarheid. Verhalen verschijnen, ze veranderen en verdwijnen weer. Of het nu gaat over hoe goed of slecht je bent, het verschijnt en verdwijnt weer. De hoogste waarheid heeft niets met emoties, biochemie of veranderende omstandigheden te maken. Die is onveranderlijk en onvoorwaardelijk.

Je kunt in minder dan een oogwenk ophouden met je verhaal. Het kan nog zo'n goed verhaal zijn, zodra je jezelf niet meer toestaat het te vertellen, kun je ogenblikkelijk de waarheid ervaren. Je kunt de waarheid niet ervaren wanneer je je verhaal blijft vertellen en je kunt je verhaal niet vertellen wanneer je de waarheid ervaart. Dat is toch duidelijk, nietwaar?

Houd *hier en nu* op met je verhaal. Niet later, als het verhaal beter of slechter wordt, maar nu, op dit moment. Wanneer je nu met je verhaal ophoudt, schuif je het besef van de waarheid die elk verhaal te boven gaat niet langer voor je uit. Elke inspanning, elke moeilijkheid, elk lijden dat maar voortduurt, schuilt in de weerstand tegen ophouden met het verhaal. Die weerstand wordt gevoed door de hoop dat je verhaal je datgene waar je zo naar verlangt zal opleveren, de hoop dat je, als je maar de noodzakelijke veranderingen aanbrengt, zult krijgen wat je wilt.

Wanneer je ophoudt met je verhaal over mij, over hem, haar, hen of ons, kun je in minder dan een oogwenk de ware diepten kennen van wat het betekent te *zijn* wie je bent. En dan maakt het niet uit welk verhaal er verschijnt of verdwijnt, want het raakt je niet.

Als je 's nachts ligt te dromen, heeft je droom een begin, een midden

en een eind. Het lijkt op dat moment heel echt, maar wanneer je wakker wordt, weet je zonder de geringste twijfel dat het een droom was. Zo kun je ook wakker worden uit de droom van je leven. Je kunt wakker worden vóórdat jouw verhaal afloopt, want alle verhalen lopen uiteindelijk af. Wakker worden *in* het verhaal wordt 'helder dromen' of 'lucide dromen' genoemd.

Normaal gesproken word je 's ochtends wakker en pak je het verhaal over wie je bent weer op. Je doet misschien wat meditatieoefeningen, maar de echte oefening zit hem in het doorlopende verhaal over wie je bent. De energie en de emoties die door het verhaal worden opgewekt, roepen een oneindige en afwisselende reeks frustraties, geneugten, pijn en plezier op die allemaal rond jouw 'beoefening' van je eigen verhaal draaien: je gelooft erin en bent een 'praktiserend gelovige'.

Het eigen verhaal is voor de meeste mensen op aarde de belangrijkste godsdienstoefening. Het verhaal vindt plaats in een lichaam, een groep, een volk, een religie, een 'wij'. Daarom is het voortdurend oorlog op aarde, en daarom ben jij ook voortdurend in oorlog met jezelf. Wanneer je je verhaal kunt onderkennen, wordt het bewust in plaats van onbewust. Dan zie je je verhaal en kun je besluiten er niet meer achteraan te lopen alsof het de realiteit zou zijn.

Het is mogelijk om te onderkennen dat al onze verhalen, hoe gelaagd en complex en diep in onze genen geïmplanteerd ze ook mogen zijn, maar verhalen zijn. De waarheid over jou is geen verhaal. De uitgestrektheid en nabijheid van die waarheid gaat alle verhalen te boven. Wanneer je de waarheid over jezelf over het hoofd ziet uit loyaliteit aan een verhaal, laat je een gouden kans op zelfherkenning liggen.

Je kunt, om je eigen specifieke verhaal bloot te leggen, jezelf eerlijk en rechtstreeks de volgende vraag stellen: *Wat is mijn verhaal?* Je legt je verhaal niet bloot om je ervan te kunnen ontdoen of er juist achteraan te lopen. Je legt het bloot om te kunnen zien welke verhalen jij jezelf voorhoudt over wie je denkt te zijn of denkt te kunnen zijn.

En hoe de antwoorden ook mogen luiden, kun je rekening houden met de mogelijkheid dat het niets meer dan een verhaal is? Het is niet goed, het is niet fout, het is alleen geen *werkelijkheid*. Ervaar de mogelijkheid van de onwerkelijkheid ervan. Laat je bewustzijn teruggaan naar waar geen verhalen zijn, geen gedachten zijn. En als er een gedachte in je opkomt, besef dan dat die alleen maar door je heen gaat. Zij is niet goed of slecht. Het is slechts een gedachte, die niets te maken heeft met de essentiële waarheid over wie jij bent.

11
Zelfonderzoek brengt het verhaal aan het licht

Zelfonderzoek is niet het constant stellen van de vraag 'wie ben ik?' Zelfonderzoek is een manier van zijn, een manier van leven. Dat wil zeggen dat je bereid moet zijn elk willekeurig ogenblik de tijd te nemen om jezelf de vraag te stellen: 'Wat is er gaande? Wat denk ik nu? Wat geloof ik? Is dat werkelijk zo? Is het waar?' Door die open en onderzoekende houding kun je onderkennen dat het verhaal – hoe het ook mag luiden – altijd uit niets dan gedachten is opgebouwd. De gedachten kunnen nog zo sterk zijn en het verhaal mag *relatief* gezien nog zo waar zijn, het blijft een verhaal dat uit gedachten is opgebouwd.

De waarheid over wie je bent gaat dieper dan die gedachten: ze gaat eraan vooraf, komt erna en is er gelukkig ook tijdens die gedachten. Je kunt die waarheid ontdekken zonder het belang van een specifieke gedachte te ontkennen.

Door rechtstreeks zelfonderzoek zet je vraagtekens bij de basisveronderstelling dat je 'iemand' bent. Die veronderstelling wordt maar zelden in twijfel getrokken, want zij wordt meestal gevolgd door: 'Wat ik wil, wat ik moet, wat ik heb, wat ik niet heb, wat ik zou moeten hebben …' enzovoort. Door die verhalen blijf je jezelf identificeren als iemand die losstaat van de onmetelijkheid van zijn/haar ware identiteit. Je blijft jezelf identificeren als een specifieke vorm, een lichaam dat onderhevig is aan geboorte en dood. Die identificatie noemen we bewuste individualisatie. Dat is helemaal niet slecht of verkeerd. Het is een natuurlijke fase in de evolutie en ontwikkeling van de mens. Het hoort bij het mysterie van het menselijk bestaan.

Voor de meeste mensen is het inzicht dat de persoonlijke identificatie de zelfverwerkelijking in de weg staat, de aanzet om zich van hun persoonlijke verhaal te ontdoen.

Maar dat is gewoon weer een ander stuk van het verhaal. Het is heel belangrijk dat je dat onderkent. Het streven je van je verhaal te ontdoen is slechts een andere invalshoek van het verhaal, het zoveelste voorbeeld van de heerschappij van het verstand.

Ik heb in 'spirituele kringen' vaak gezien dat men geneigd is het verhaal te verdringen in plaats van het echt te onderzoeken. Door die verdringing kun je de schijn wekken dat het verhaal verdwenen is, maar je hebt nog steeds geen vrede. Je vindt geen rust in de schoonheid en

voortreffelijkheid van jezelf zolang je je eigen verhaal verdringt. Het verhaal blijft, maar omdat jij jezelf een ‘spirituele zoeker’ noemt, verdring je het uit je bewustzijn. De wereldlijke conditionering maakt simpelweg plaats voor een spirituele conditionering. Het verhaal werkt door, maar nu werkt het onbewust. En jij raakt in de war en vraagt je af waarom je nog steeds lijdt. Dat je lijden voortduurt is het bewijs dat je nog steeds met een verhaal bezig bent. Wanneer je bereid bent dat lijden niet het etiket ‘slecht’ of ‘verkeerd’ op te plakken, kun je het verhaal simpelweg onder ogen zien.

12
Eerlijk zijn

Een van de uitingsvormen van zelfonderzoek is ‘eerlijk zijn’. Ik heb gemerkt dat mensen vaak een relatieve waarheid naar voren brengen, bijvoorbeeld: ‘Ik ben boos,’ of: ‘Je hebt me gekwetst,’ en vervolgens aannemen dat het daarmee afgelopen is. En het kan goed zijn dat de relatieve waarheid van dat moment is dat je boos of gekwetst bent, maar dat is niet de hele waarheid. Het is wat je *voelt*. Wat je op dat moment voelt kan de relatieve waarheid zijn, maar het is niet de diepste waarheid.

Normaal gesproken interpreteren wij alles wat we voelen en ervaren als de volledige waarheid en door die interpretatie houden we de kringloop van lijden in stand. Ieders persoonlijke verhaal is opgebouwd uit zijn of haar gevoelens, gedachten, emoties en omstandigheden. En ieder gelooft dat dat persoonlijke verhaal de waarheid is. Maar of het nu een emotioneel verhaal over kwellingen of over gelukzaligheid is, het is niet de hoogste waarheid. Het vermogen onderscheid te maken tussen het verhaal en de waarheid is een van de aspecten van wijsheid, die op haar beurt weer een natuurlijk bijproduct is van zelfonderzoek.

Wanneer je je ten onrechte identificeert met je stoffelijke, emotionele of mentale lichaam, ontstaat er grote verwarring. Als je stoffelijke lichaam pijn ondervindt zeg je: ‘Ik heb pijn, ik voel me rot.’

Dit is het normale taalgebruik. Wanneer je zegt: ‘Mijn lichaam doet pijn,’ heeft dat een heel andere betekenis. Wanneer je emotionele lichaam in beroering is, zeg je: ‘Ik ben van streek, ik ben wanhopig, ik ben boos,’ en niet: ‘Mijn emoties zijn van streek, er komt wanhoop in me op, er komt boosheid in me op.’

Of je nu blij of verdrietig bent, je hebt altijd de mogelijkheid eerlijk te zijn over wat dieper gaat dan je gevoelens. De meeste mensen vinden dat heel radicaal, want wanneer ze verdrietig zijn, willen ze zich alleen maar weer blij voelen. De meeste mensen gaan niet verder dan dit natuurlijke verlangen. Of ze willen, als ze blij zijn, altijd die blijdschap voelen en nooit meer verdrietig zijn.

De wet van de veranderende omstandigheden is overduidelijk een van de basiswetten van deze planeet. Alles is aan verandering onderhevig. Dit geldt voor voorwerpen, gedachten, gevoelens, gemoedstoestanden, je gezondheid en de overheid; kortom: alle

omstandigheden veranderen. De wet van verandering is de wet van de vijf elementen van ons universum. De wet van verandering is de wet van het weer, de seizoenen, de uren in een dag. Wanneer je je aan die veranderende omstandigheden kunt overgeven, in plaats van je ertegen te verzetten, zijn onaangename gevoelens simpelweg onaangename gevoelens. Ze hebben geen andere betekenis dan dat het onaangename gevoelens zijn. En vanuit die erkenning kun je ze ondergaan zoals je de regen of de zonneschijn ondergaat. De zon hoeft niet altijd te schijnen; en dat gebeurt ook niet. Het is gewoon zoals het is.

Alles – elk ding – is aan verandering onderhevig. Wat is niet aan verandering onderhevig? Je ware aard. Kijk bij alles wat je denkt te zijn of het aan verandering onderhevig is. En als dat zo is, wijs die overtuiging dan bij wijze van experiment van de hand en kijk eerlijk naar wat er overblijft. Wat verandert er niet ondanks de veranderingen in je lichaam? Wat verandert er niet ondanks veranderingen in je omstandigheden? Wat verandert er niet wanneer je emoties veranderen? Wees volkomen eerlijk. Neem geen genoegen met een oppervlakkige, relatieve waarheid. Wees volkomen eerlijk, totdat je *weet* dat jijzelf *onveranderlijk aanwezig* bent.

Eerlijk zijn – de waarheid spreken – moet belangrijker voor je worden dan de verlichting, belangrijker dan gelukkig zijn. Wanneer je de waarheid bent toegedaan, en daarna een nog diepere waarheid, blijkt dat jouw persoonlijke verhaal met al zijn schokkende aspecten uiteindelijk geen werkelijkheidswaarde heeft.

De identificatie met je lichaam of andere omstandigheden van voorbijgaande aard is de oorzaak van elke vorm van persoonlijk leed. Tegelijkertijd ligt, vlak onder elk lijden, de waarheid over wie je bent te wachten tot ze zich kan openbaren. Je bent stralend, vrij bewustzijn. Wanneer stralend, vrij bewustzijn overschaduwd wordt door de identificatie met niets meer dan een lichaam, een gedachte, een emotie of een omstandigheid, leef je in een leugen; en als er leugens in het spel zijn, is er altijd lijden.

Veel mensen leiden een oppervlakkig leven. En we lijden onder die oppervlakkigheid omdat in ieder van ons een zekere diepte van zijn aanwezig is die gekend wil worden, gevoeld wil worden, tot uitdrukking wil komen. Zolang je genoegen neemt met de oppervlakkige waarheid, loop je helaas de openbaring van dat diepere mis.

Er is veel collectief leed op aarde, maar je hebt desondanks altijd en overal het volledige vermogen de tijd te nemen en eerlijk te zijn: ‘Wat is er aan de hand?’ Er kan sprake zijn van verdriet, van woede, maar wat is er nog meer? Wat gaat nog dieper? Je hebt altijd en overal de kans om je aandacht niet op het verleden of de toekomst te richten, maar op het hier-en-nu, dit ogenblik, zodat je eerlijk zelfonderzoek kunt doen

naar datgene wat er in laatste instantie altijd is.

13
Zien wat er altijd is

Ieder mens kan naakt in de zee van bewustzijn van zijn ware zelf zwemmen. Je ware zelf is niet *jouw* zelf. Het is datgene waar jouw lichaam en geest zich in bevinden, datgene waar niets wat leeft zonder kan, maar wat er onbegrensd – en godzijdank onafhankelijk van jouw bemoeienis – is. Ik zeg godzijdank, want als het van jou zou afhangen, zou je je een enorme inspanning moeten getroosten om het teweeg te brengen, in stand te houden en te zorgen dat het niet doodging. Over het algemeen kun je zeggen dat mensen die ooit de nectar van hun ware zelf geproefd hebben, daar juist druk mee aan de slag gaan.

Wat je proeft is op zich al een mysterie waar je talloze metafysische theorieën op los kunt laten, maar dat mysterie gaat steeds opnieuw elke theorie te boven. Het is een vernederend idee voor jouw geest dat de waarheid over jou – al is het maar een seconde – tot je individuele bewustzijn door kan dringen en dan zou onthullen waar dat van 'gemaakt' is, en ondertussen niet afhankelijk is van dat individuele bewustzijn. Dan gaan je gedachten meestal aan het werk: je probeert dat ogenblik van volkomen ontzag te pakken te krijgen of vast te houden, je wilt het begrijpen, er dienstbaar aan zijn – er in ieder geval iets mee *doen*. Je doet allerlei pogingen om vast te houden wat er al is en al die pogingen geven voedsel aan de inspanningen om het te begrijpen. En op een dag zou het individuele bewustzijn ten einde komen. En het grapje luidt: 'En dan ga je dood.' Maar elk ogenblik van je leven bestaat de mogelijkheid om op te houden met alles wat je doet om 'door' te krijgen wie en wat je bent en simpelweg te rusten in deze nectar van zuiver bewustzijn die altijd aanwezig is.

Het is absurd om te proberen vast te houden wat er altijd is. Het is belachelijk om te proberen iets teweeg te brengen wat al eeuwig zo is. En dat is ongelooflijk goed nieuws. Het slechte nieuws is dat je, met je streven vast te houden wat hier altijd al is, het 'hier-zijn' helaas over het hoofd ziet. Omdat wij onze stemming en gedachten baseren op een individuele bewustzijnstoestand, zien we voortdurend het ware bewustzijn, dat geen toestand kent en altijd en overal louter aanwezig is, over het hoofd.

Bewustzijn is geen object. Het is het *hier-zijn* zelf. Je houdt je in gedachten meestal bezig met een object dat verschijnt en verdwijnt in

het hier-zijn, en daardoor zie je de ware aard van dat hier-zijn over het hoofd. Zuiver bewustzijn is datgene waarin deze woorden verschijnen, waar dit boek in verschijnt, waar elk lichaam in verschijnt. Het doordringt elk woord en elk lichaam en is zich bewust van zichzelf, en dat ben jij. Door jezelf te herkennen als zuiver bewustzijn, open je je ogen voor jezelf.

Meestal hebben we het, als het over bewustzijn gaat, over een bepaalde bewustzijnstoestand – je bent je ergens van bewust of niet – en niet over het *bewustzijn zelf*.

Je kunt gerichte aandacht – bewust kijken, luisteren – bijvoorbeeld ‘bewust zijn’ noemen, en onbewuste aandacht ‘onbewust zijn’. En dat ‘onbewust zijn’ krijgt dan het etiket ‘niet-spiritueel’ of ‘niet-ontwaakt’. Maar in elke bewustzijnstoestand is het bewustzijn ten volle aanwezig. In de ene bewustzijnstoestand is het helder, bewust van het hier-en-nu, met gerichte aandacht. In een andere bewustzijnstoestand is het diffuus, niet bewust van tijd en plaats en louter subjectief. Elke bewustzijnstoestand, of die nu bewust is of onbewust, is toegesneden op een andere situatie. Wanneer je bijvoorbeeld iets nieuws aan het leren bent of iets doet waarbij je heel geconcentreerd moet zijn, is het beter om je aandacht daarbij te hebben dan om er met je gedachten niet bij te zijn. Maar wanneer je zomaar wat zit te mijmeren, zoals vaak het geval is voordat je de oplossing voor een probleem ontdekt of een kunstwerk gaat maken, is het beter helemaal niets in gedachten te hebben. Wanneer je je geliefde of een kind omarmt, kun je beter in een toestand van tijdloosheid verkeren. Om maar een extreem voorbeeld te noemen: als je slaapt moet je objecten en tijd buitensluiten, als je autorijdt moet je je juist concentreren op objecten en tijd.

Er zijn culturen en subculturen waarin een bepaalde bewustzijnstoestand wordt opgehemeld en op andere, ogenschijnlijk tegengestelde bewustzijnstoestanden wordt neergekeken. Voor iemand die door het bedrijfsleven geconditioneerd is, hoort het bewustzijn zich te richten op de ‘echte wereld’ van de tijd en het verkrijgen en behouden van allerlei objecten. Iemand met zo’n wereldbeeld kan zich voor zijn ontspanning uit die ‘echte wereld’ terugtrekken, maar denkt duidelijk te weten waar de realiteit ligt. En zo ligt bij de meeste godsdiensten en spirituele bewegingen de realiteit in wat men de ‘hemel’ noemt, of het ‘nirwana’, het ‘paradijs’ of ‘transcendentie’. Natuurlijk overlappen die wereldbeelden elkaar wel, maar die verheven toestand wordt toch als de ultieme werkelijkheid beschouwd.

Wanneer je er echter mee ophoudt de ene toestand meer waarde toe te kennen dan de andere – al is het maar even – ontdek je dat het bewustzijn op zich almaar voortduurt en dat alle toestanden of staten van bewustzijn daarin opkomen en weer verdwijnen. Bewustzijn wordt

niet aangetast door de toestand die in dat bewustzijn opkomt.

Dit is een radicale uitnodiging: ga niet proberen een bepaalde bewustzijnstoestand te bereiken, of die nu heel gericht is of juist diffuus, en probeer ook niet een bepaalde bewustzijnstoestand op afstand te houden. Erken in plaats daarvan datgene wat er altijd is. Dat heeft het heerlijke gevolg dat een objectieve bewustzijnstoestand helderder wordt, een subjectieve bewustzijnstoestand zachter, en dat je in elke bewustzijnstoestand vrede vindt.

Het is weliswaar goed je geest, je lichaam en je werk verder te ontwikkelen, maar je *bewustzijn* ontwikkelen is een grote vergissing. Er kan alleen sprake van ontwikkeling zijn doordat het bewustzijn er al is. Wanneer je je aandacht richt op de ontwikkeling in plaats van op die erkenning, draai je in kringetjes rond: je loopt je eigen staart achterna en zoekt naar iets wat er al is.

En als je even eerlijk bent kun je zelf inzien: ‘Oh, ik ben weer aan het zoeken geslagen.’ Je kunt ontkennen dat je aan het zoeken bent geslagen, of je kunt rechtvaardigen dat je aan het zoeken bent geslagen, of je kunt ermee ophouden. En op dat moment kun je je aandacht richten op de stilte in de kern van wat er gebeurt, wat het ook is.

Ik nodig je uit te stoppen. Hier. Nu. Stop. Wat je ook zoekt, stop ermee. Wat je ook van je af probeert te houden, stop ermee. Stop en zie wat er altijd al is. Het kan je doodeng voorkomen, of spannend, of saai, of nietszeggend, maar wanneer je ophoudt ernaar te reiken of ervan weg te rennen, kun je niet anders dan uiteindelijk zien wat er *is*.

Ik gebruik het woord ‘bewustzijn’, maar gooi al je ideeën over wat dat is maar weg. We kunnen ook het woord ‘God’ gebruiken, maar dat woord heeft allerlei verwarrende betekenissen die samenhangen met de diverse godsdiensten en zelfs met ieders individuele denkwereld. Welke naam je er ook aan gegeven mag hebben, laat de woorden maar vallen en kijk wat er overblijft. Kijk naar wat er hier, op dit ogenblik, stralend aanwezig is zonder dat het een naam of definitie nodig heeft. Erken heel even niet alleen datgene wat in jou leeft, maar ook datgene waarin jij leeft – datgene waarin jij geboren bent, je leven leidt en zult sterven.

Je kunt, om hier dieper op in te gaan, rechtstreeks bij jezelf te rade gaan en jezelf de vraag stellen: ‘Wat is hier?’

Neem een ogenblik de tijd om stil te zijn, in het hier-en-nu te zijn, ongeacht wat er door je heen gaat. Erken dat jij het *hier-zijn* bent waar dat alles doorheen gaat. Alle veranderingen, waarnemingen, geluiden, geuren, emoties, gedachten, weetjes, gebeurtenissen, geboortes en sterfgevallen bewegen zich door de eeuwigdurende stilte die hier en nu in de kern van jouw wezen aanwezig is.

14
De kracht van bij jezelf stilstaan

Zelfonderzoek is geen pad dat ergens naartoe leidt. Het is een pad dat je bij jezelf doet stilstaan, zodat je rechtstreeks en zelf kunt ontdekken wie je bent. Bij jezelf stilstaan is ongelooflijk belangrijk. Zodra je stopt en bij jezelf stilstaat, is er geen sprake van concepten of ideeën, en toch is er bewustzijn. Bewustzijn zonder concepten is van nature vrij. Het is *vanzelfsprekend*. Wij zijn er zo op getraind achter allerlei concepten aan te lopen, dat we zelfs bewustzijn tot een concept maken.

Het tijdloze ogenblik waarin je erkent dat bewustzijn er is zonder enig concept nodig te hebben, valt de identificatie met het concept weg. Dat is een heel essentiële ervaring die wordt gevolgd door de dieper gaande erkenning dat *bewustzijn vrij is*, ongeacht het concept. Dát is ware vrijheid. Het idee dat je man of vrouw bent raakt in de verste verte niet aan de waarheid over jou als bewustzijn.

Die essentiële omslag – van de identificatie met concepten naar de identificatie met de stille grond van je zijn – gaat vaak gepaard met angst omdat hij een bedreiging vormt voor de vertrouwde structuren in het leven. Angst kan op veel verschillende manieren vermomd zijn, bijvoorbeeld als woede, onverschilligheid en wanhoop. Je kunt die existentiële angst vergelijken met de gargouilles (waterspuwers, vaak in de gedaante van een duivel - vert.) aan de gevels van een heiligdom. Wanneer je die niet ontmaskert en beschouwt als de zoveelste truc van je geest, kan hij je afhouden van de openbaring van de stille, bewuste vrede in de kern van je wezen.

De grote meesters die hun eigen wezenlijke aard verwerkelijkt hebben – zich die gerealiseerd hebben – moedigen ons aan die doodsangst, de angst dat onze individualiteit zich zou oplossen, onder ogen te zien. Dat heeft paradoxale gevolgen: het individu lost op en wordt beter als individu te onderscheiden. Het unieke van bewustzijn is dat het zich in de individuele vorm kan herkennen en zichzelf tegelijkertijd kan zien als de bezielende kracht in al wat is.

Er komt een punt waarop je bereid bent je individualiteit op te geven. Wat je door die bereidheid in feite opgeeft, is je geconditioneerde individualiteit, en dan blijkt individueel bewustzijn verenigd te zijn met al het bewustzijn. Je moet echter eerst bereid zijn alles wat je als je individuele zelf beschouwt te verliezen. En dat roept alleen maar angst

op omdat je je niet kunt voorstellen wat dat in werkelijkheid betekent. Wanneer het verlies zich voordoet is het in feite alleen maar goed nieuws. Je individuele identiteit blijkt het vliesje te zijn over de zoete waarheid van zelfverwerkelijking.

Neem gewoon even – op dit moment – de tijd om alles los te laten: de zoektocht, de verdringing, de afwijzing, de gehechtheden. Laat alles los en rust even in de waarheid van je wezen. Dan kun je alles wat daarna komt zien en ervaren in de context van het heiligdom van het zijn.

15
Rusten in het niets

Ontspan je maar terwijl je dit leest. Kijk of je, in die ontspanning, de neiging krijgt iets te gaan doen, iets van dit ogenblik te maken, door ofwel te proberen het vast te houden of het weg te duwen. Ik wil je ter overweging geven dat al die neigingen voortkomen uit een vorm van afweer tegen de intimiteit en het diepe besef dat je in werkelijkheid geen individueel lichaam bent, geen persoonlijkheid bent, en in feite helemaal niets bent. ‘Helemaal niets’ is een angstaanjagende gedachte, naar jouw interpretatie: je denkt daarbij aan de dood, of dat je niets waard bent, of gemist kunt worden. Die angst kan – omdat je je zo ten diepste identificeert met het lichaam en gedachten – heel groot zijn.

Rond die angst zitten gedachtepatronen die een afweer zijn tegen dat niets-zijn, tegen de leegte. Die patronen zijn een strategische reactie op de angst. Je geest wordt ineens heel actief: ‘Ja, maar wat houdt dat in? Dat kan niet. Hoe kan ik dan mijn werk doen?’ Laat al die gedachten – alleen nu even – eens wegvallen. Geef je geest de ruimte om te rusten in het niets: niets zijn, niets doen, niets hebben, niets krijgen, niets vasthouden. Je kunt op dit moment, wanneer je echt, vol overgave, bewust, simpelweg helemaal niets bent, in een flits de vrede, de uitgestrektheid en de onbegrensde vrijheid ontdekken die eigen zijn aan het niets.

In feite is het zo dat je werkelijk niets bent, maar het is een volledig, oneindig en heel niets dat overal en in alles is. Dat niets is bewustzijn zelf. Het is al heel, compleet en vervuld. De verbazingwekkende ironie van het geval wil dat datgene waar jij voor op de vlucht bent en datgene waar je naar zoekt een en hetzelfde zijn!

Ik weet dat je op zijn minst een vleugje of echo van de onbegrensde vrede moet kunnen ervaren. Het is een echo van je ware identiteit, die altijd aanwezig is. Hoeveel strategieën je ook bedenkt – dingen doen, vasthouden, verbergen, beschermen of verdedigen – altijd is er die onbegrensde vrede en dát is je ware toevluchtsoord. In feite is het je ware gezicht. Je hoeft niet jarenlang allerlei spirituele oefeningen te doen om je ware gezicht te vinden, want het is er altijd. En je hoeft al evenmin een beter mens te worden om je ware gezicht te vinden. Nu, op dit moment, precies zoals je nu bent en ongeacht het beeld dat je van jezelf hebt, straalt jouw ware gezicht. Eigenlijk is het helemaal geen

gezicht, het heeft geen sekse, geen plannen. Het straalt simpelweg zoals het is, als stralend stralend-zijn.

Men vraagt mij vaak waarom wij überhaupt ons ware gezicht bedekken en ons met de verkeerde dingen identificeren. Daar bestaan heel veel spirituele en metafysische theorieën over, maar de verklaring die mij het meest logisch voorkomt, is dat de buitengewoon grote vreugde van het onthullen van het ware gezicht alleen mogelijk gemaakt wordt door het buitengewoon grote leed van het bedekken van het ware gezicht. Misschien herinner je je nog hoe spannend je het als kind vond om verstoppertje te spelen. Je herinnert je die spanning van het je verstoppen, totdat daar na een poosje de spanning af was en je verlangde naar de spanning van het gevonden worden.

Wanneer in jouw leven het verlangen gevonden te worden is opgekomen, is het tijd dat je gevonden wordt. Het is tijd dat je ophoudt je te verstoppen voor jouw concept van het niets en terug te keren tot de waarheid van het niets. Het is tijd daarbij stil te staan. Dan zul je zien dat de gewoonte je met het verkeerde te identificeren, de strategie van verstoppertje spelen en controle, de geconditioneerde overtuigingen die zeggen dat je je moet verstoppen, allemaal aan het licht komen waardoor jij de vrijheid krijgt simpelweg te zijn.

Individuatie is prachtig en er is niets mis mee. Maar je bent je wel aan het verstoppen. Het geheel vermomt zich als individu. Maar het geheel kan ook door die vermomming van het individu heen schijnen. Het enige wat daarvoor vereist is, is jouw bereidheid, jouw bereidverklaring, jouw uitspraak: ‘Ja, nu ben ik er echt klaar voor om gevonden te worden.’

En natuurlijk spelen er, aangezien je je miljoenen jaren lang in een of andere versie van deze specifieke genetische vorm verstopt hebt gehouden, enorme krachten mee die zullen zeggen: ‘Nee, nog niet, nog niet helemaal, nog even wachten. Dit is niet het goede moment.’ Maar ik zeg: ja, nu, al komen al die krachten uit het verleden opzetten – dit is het moment om gevonden te worden. En dan worden die krachten van de conditionering de brandstof voor een laaiend vuur dat jouw weg naar huis verlicht. Nodig al je conditioneringen uit zich bloot te stellen aan dit licht, zich bloot te stellen aan het licht van werkelijk zelfonderzoek.

DEEL TWEE

HET DENKEN TE BOVEN, DIEPER DAN GEVOEL

16
Vrede gaat alle begrip te boven

Een van de eerste dingen die er gebeuren wanneer er in een mens een bewustwording op gang komt, is dat hij of zij de enorme tegenstellingen in het leven gaat onderkennen, en zowel de pracht als de gruwel van zijn of haar eigen leven en van het leven op aarde gaat zien. Dat is een hele schok. Meestal ontstaat dan de wens te begrijpen wat dat allemaal te betekenen heeft. Is dit een kwaadaardig universum of een heilig universum? En als het een kwaadaardig universum is, hoe kom je er dan weg? Vanuit dat verlangen ontstaat het streven naar begrip. Je kunt de antwoorden bij je ouders zoeken, bij je leraren, je cultuur of je godsdienst, en je kunt hun uitleg van de werkelijkheid aanvaarden of afwijzen. Maar de verwarring blijft hoe dan ook bestaan.

Het verbazingwekkende is dat je, tijdens een moment van genade, met zekerheid weet dat je één bent met het universum, dat alles volmaakt is. Of het nu de fractie van een seconde is wanneer je simpelweg een baby in de ogen kijkt, of een langere periode van aanhoudende vrede, je weet het gewoon. En dan komen er onvermijdelijk weer ervaringen waarbij je de gruwelen en ogenschijnlijke zinloosheid van het leven ondervindt. En dan realiseer je je weer dat je niets weet en begint het zoeken naar inzicht en begrip opnieuw.

Ik weet dat natuurlijk alleen omdat dit mijn eigen levensverhaal was, tot het moment dat ik mijn leermeester ontmoette die me uitnodigde helemaal te stoppen met zoeken. Ik vond toen eigenlijk dat het zoeken naar begrip het allerhoogste was. Maar toen ik dat woord 'stoppen' helemaal tot me door liet dringen, zag ik in dat er – tussen al die momenten in mijn leven – absoluut een moment was waarop ik het zoeken helemaal kon stoppen. En in dat ogenblik openbaarde zich de vrede die alle begrip te boven gaat. In die vrede ontdekte ik dat alle gruwelen en de schoonheid, alle wanhoop en de ontspanning daarbij zijn inbegrepen. Maar die openbaring ontstond niet door inzicht. Je kunt weliswaar ogenblikken van diep inzicht hebben, maar blijvend begrip is een gevolg van de rechtstreekse ervaring van eeuwigdurende vrede.

Je zoekt als mens meestal naar begrip omdat je gelooft dat dat tot een wezenlijke ervaring zal leiden. Je probeert alles wat je overkomt te begrijpen en hebt zo je eigen mentale hokjes waar je je ervaringen in

kunt plaatsen. Dit geeft aan hoezeer je leven door je denken geleid wordt. Maar wanneer het op het herkennen van de waarheid aankomt, is je denken – je verstand – niet voldoende toegerust om de leiding over te nemen. Het is uitstekend toegerust om dingen te ontdekken of te volgen, maar niet om te leiden. Je denken is geen vijand; er is niets mis mee. Het treurige is dat je gelooft dat de conclusies die je met je verstand trekt, de werkelijkheid zijn. En dat is een grote tragedie, die niet alleen verantwoordelijk is voor elke vorm van oppervlakkig leed, maar ook voor het meest intense lijden, zowel individueel als collectief.

Je bent geconditioneerd te proberen ervoor te zorgen dat verstandelijk inzicht iets hoogverhevens blijft, maar verstandelijk inzicht is geen waarlijk begrip. In de sfeer van weten ligt hoe je je schoenveters moet strikken, blijk geven van goede manieren, een nieuwe taal leren of wiskundige formules ontcijferen. Inzicht – een van de schitterende vermogens van het verstand – is zinloos bij de ontdekking van je ware zelf.

Wat je op dit moment ook zoekt, of het nu iets heel wereldlijks of iets zeer spiritueels is – stop met zoeken. Dan kan er een enorme angst in je opkomen, de angst dat je doodgaat als je ermee stopt, of dat je het nooit zult redden. Dat is een begrijpelijke angst, maar alle schitterende wezens die je zijn voorgegaan moedigen je aan te beseffen dat het echt goed is als je ophoudt met denken. En diep vanbinnen weet jij dat ook wel. Je kunt het niet helemaal geloven omdat je het niet begrijpt. En je wilt het begrijpen, want dan heb je er enigszins greep op: het krijgt een plek en je kunt het omschrijven als iets spiritueels, of iets godsdienstigs of existentieels.

Weten wat je – zonder het te begrijpen – in het diepst van je wezen weet, kost geen enkele moeite. Het kost pas moeite wanneer je het probeert te begrijpen zodat je er mentaal vat op krijgt en het kunt onthouden, zodat je erop terug kunt grijpen als je in de problemen zit. Ik wil je uitnodigen om nu, op dit moment, op te houden met dat streven naar inzicht en de kracht die je tot dat streven heeft aangezet onder ogen zien. Ga er niet op af, wijs het niet af, probeer het niet te begrijpen. Wees stil, ondanks de angst, de onzekerheid, de machteloosheid, hopeloosheid, wanhoop, verrukking, huivering of explosie van werkelijkheidszin. Kun je simpelweg hier en nu zijn, zonder ook maar iets te begrijpen?

Is er nog ergens in je een spoortje van de overtuiging dat je – om als individu te kunnen overleven – de dingen met je verstand moet begrijpen? Wanneer je de realiteit van die overtuiging gaat onderzoeken, ontdek je dat wat je in feite bent – bewustzijn zelf – zichzelf al kent, zich al aan het mysterie van zichzelf heeft overgegeven, en in dat besef leer je jezelf nog beter kennen. Elk inzicht dat daarna

komt is secundair, zelfs de meest diepgaande inzichten, zoals de eenheid van al wat bestaat. Dat jij zuiver bewustzijn bent, de totaliteit van al wat is, is een waarheid die oneindig veel dieper gaat en groter is dan elk mentaal begrip ervan.

Dat besef kan een heerlijk effect hebben en het wordt ook vaak gevolgd door een of ander talent om het te verwoorden, zoals we uit de heilige boeken en geschriften weten. Maar zodra je geloof hecht aan je gedachten: nu weet ik het, nu snap ik het, nu heb ik het te pakken, wordt het mysterie weer een concept, een verhaal over een moment van waarheid dat je ergens in het verleden hebt meegemaakt.

Juist door haar eenvoud blijft de waarheid buiten het bereik van welke concepten dan ook, daarbij inbegrepen de concepten die je kunt gebruiken om ernaar te verwijzen. Ze blijft buiten bereik omdat ze te dichtbij is om te kunnen bereiken. Bedenksels en concepten staan ver van je af vergeleken met de nabijheid van de waarheid over wie je bent.

Op een gegeven moment erken je dat je helemaal niets begrijpt en beleef je een moment van overgave. Het paradoxale is dat je het begrijpt zodra je de behoefte het te begrijpen loslaat; en zodra je denkt dat je het begrijpt, begrijp je het niet.

In je bereidheid om nu, op dit moment, elke vorm van begrip los te laten, openbaart zich alles waar je ooit naar hebt gezocht met behulp van je denken.

17
Het onbegrijpelijke aanbod

Wat mijn leermeester mij aanbood en wat ik jou nu aanbied is heel eenvoudig. Het heeft niets te maken met het verwerven van speciale vermogens. Het heeft niets te maken met het bereiken van een specifieke bewustzijnstoestand. Het heeft niets te maken met bepaalde eigenschappen, zelfs niet met aangename, lieflijke eigenschappen. Het gaat juist om wat er altijd en onmiskenbaar, onbeheersbaar en voortdurend in het hier-en-nu is. Alles wat je met je denken kunt begrijpen, zelfs de meest verheven bewustzijnstoestand, heeft een begin, een bepaalde levensduur en een einde. Maar wat er voortdurend is kun je met je denken niet bevatten, want het is geen object.

Wanneer je naar je eigen leven kijkt, zul je zien dat dit geldt voor elke gedachte, elke emotie, elke conclusie en elk beeld dat je van jezelf of van anderen hebt. Al die dingen worden voortdurend geboren, ze bestaan een poosje, ze veranderen en dan sterven ze. Ik kan dit niet voldoende benadrukken. Misschien is dit wel de grootste gedachtesprong die je moet maken: alles wat je met je verstand kunt begrijpen is aan verandering – aan geboorte en dood – onderhevig. In die erkenning ontstaat een opening waardoor je heel even het blijvende karakter van je essentiële aard werkelijk kunt beseffen. De waarheid over ons mensen heeft niets met lichamen, gedachten, emoties, prestaties of toestanden van verhoogd of verlaagd bewustzijn te maken.

Je kunt je vanuit wie je denkt te zijn, niet realiseren wie je naar waarheid bent. De waarheid is te groot. Wie je denkt te zijn verschijnt en verdwijnt in wie je naar waarheid bent. En wie je naar waarheid bent kan dat onderkennen. Je hebt het recht dat te onderkennen. Het is niet iets wat men je kan geven of van je af kan pakken. Je kunt het met je verstand versluieren, maar een sluier kan eigenlijk niets echt bedekken. Als je een sluier ziet, voel je of vermoed je dat daar iets achter zit. Achter de sluier ligt de waarheid over je essentiële zelf. De sluier is niets anders dan je laatste zelfbeeld.

Ben je bereid te erkennen dat gedachten alleen maar gedachten zijn, prachtig en gruwelijk wat reikwijdte en macht betreft, zonder te kunnen beschrijven wie jij bent? Ben je bereid dit te onderzoeken? Als dat zo is, nodig ik je uit op te houden met denken, heel even maar. Niet bij wijze van verdringing of onderdrukking, maar omdat je weigert de gedachten

die in je opkomen nog langer voedsel te geven: je houdt ermee op met de ene gedachte op de andere voort te bouwen. Of het nu een gedachte aan je grootsheid is of de gedachte dat je waardeloos bent – houd ermee op er voedsel aan te geven en erken dat het alleen maar een gedachte is.

Wat kunnen gedachten doen? Ze kunnen je ervaringen bepalen. Ze kunnen je ervaringen en gevoelens classificeren en in hokjes plaatsen. Maar ze kunnen geen ervaring op zich zijn. Een gedachte heeft een begin, een midden en een einde. De absolute waarheid heeft geen begin, geen midden en geen einde. Ze verschijnt niet om vervolgens weer te verdwijnen; ze is er altijd.

Ik ben niet tegen gedachten. Dat zou geen zin hebben. Gedachten bestaan. Gedachten kunnen een schitterende uiting van creativiteit en inzicht zijn: wanneer je gedachten ziet voor wat ze zijn, hoef je er voor noch tegen te zijn. Maar wanneer je vrij bent van de afhankelijkheid van de overtuiging dat gedachten *werkelijkheid* zijn, ben je ook vrij om rechtstreeks te ervaren wie je bent. Wie je bent valt niet met je denken te bevatten. Je denken kan zijn bron niet bevatten, want het is slechts een aspect van die bron, niet het geheel. Jij bent de bron, en aangezien jij de bron bent, kun jij jezelf als zodanig ontdekken.

18
De trance van taal

Taal is een prachtig vermogen van de mens. Maar als je goed kijkt, zie je dat taal nog maar in een zeer primitieve fase van haar ontwikkeling verkeert. Je zult het herkennen: alleen al doordat iedereen weleens geprobeerd heeft met anderen te communiceren: je weet precies wat je gezegd hebt, maar de ander denkt dat je iets anders zei. En dan zijn er nog woorden als ‘God’, ‘waarheid’, ‘eeuwigheid’ en ‘zelf’, die je, op basis van je conditionering in het verleden, in trance kunnen brengen. Bij het horen van die woorden speelt een geschiedenis mee die hun betekenis ten diepste beïnvloedt.

Misschien heb je het woord ‘God’ voor het eerst gehoord op een heel zondagsschoolachtige manier. Je stelde je daarbij wellicht een enorme, goedmoedige vader voor die voor ons allemaal zou zorgen en ons zou liefhebben als we maar braaf waren. En vervolgens ontgroeide je dat beeld, maar het zit nog wel ergens opgeborgen en heeft nog steeds invloed op je. God is nog steeds ‘iemand’. Op een gegeven moment zie je God misschien meer als een aanwezigheid of tegenwoordigheid, maar die aanwezigheid is naar je denkt ook meestal ‘ergens’.

En hetzelfde geldt natuurlijk voor het woord ‘waarheid’. ‘Waarheid’ kun je zien binnen de context van de waarheid van je ouderlijk huis, van je groep, of van de samenleving, en ze heeft bij ieder individu ook nog een bepaalde onderbewuste betekenis.

Het gaat zeker ook op voor het woord ‘zelf’. We doen zelfs heel ingewikkeld en delen dat woord nog op in een ‘hoger zelf’ en een ‘lager zelf’, waardoor de betekenis nog gecompliceerder wordt. Het ‘hogere zelf’ is dan het ‘goede’ zelf dat naar God gaat, en het ‘lagere zelf’ is het ‘slechte’ zelf dat bij de duivel hoort. Dat is een primitieve en volkomen geconditioneerde trance. Om elke vorm van verwarring te vermijden, wil ik graag opnieuw duidelijk maken wat ik bedoel wanneer ik bepaalde woorden gebruik, want het zou kunnen dat ik niet bedoel wat jij denkt dat ik bedoel.

Als ik het woord ‘God’ gebruik, praat ik niet over iets wat ooit los zou kunnen staan van wat dan ook. Hetzelfde geldt voor ‘waarheid’. Ik heb het niet over een waarheid die aan verandering – of een persoonlijke mening, of stemming – onderhevig is. Waarheid is onveranderlijk. Wanneer ik het woord ‘zelf’ of ‘jij’ gebruik, richt ik me

tot de waarheid over jou, die je niet kunt bedenken, niet kunt bevatten en niet kunt opdelen in hoog of laag, goed of fout, omdat het geen ding is. *Jij* bent door geen enkele gedachte – goed of fout, superieur of inferieur – te bevatten, net zoals God en waarheid niet te bevatten zijn.

19
Waar het verstand niet kan komen

Als je klein bent en nog maar net begint te leren wat mens-zijn inhoudt, leer je al hoe je kunt krijgen wat je wilt. Als klein kind wil je niets liever dan voedsel en je weet instinctief dat je eten zult krijgen als je schreeuwt. En je leert in tegenstelling tot schreeuwen, lief te zijn om te krijgen wat je wilt: een soort kinderlijke verleidingskunst waarbij je slim of mooi of braaf of soms zelfs ondeugend moet zijn.

Je wordt ouder en moet naar school, waar je leert lezen, schrijven en rekenen. Je leert welke stappen je moet zetten om nieuwe doelen te bereiken. Die basisstappen zijn de bouwstenen van waaruit je niet alleen de taal van je eigen cultuur leert, maar ook vele andere talen. Zo leer je niet alleen heel eenvoudige dingen op te schrijven, maar jezelf ook heel uitgebreid en verfijnd uit te drukken.

Het leerproces gaat door en je wilt je nieuwsgierigheid nog verder bevredigen. Je kiest een vak en leert wat nodig is om daarin een zekere deskundigheid te verwerven, en als je daarmee klaar bent kies je een ander vak. De technieken en strategieën die je gebruikt om te krijgen wat je wilt zijn aanvankelijk heel eenvoudig, maar worden na verloop van tijd steeds ingewikkelder.

Als je leven daarmee gezegend is, ontstaat op een gegeven moment het verlangen naar de waarheid. Niet alleen 'jouw' waarheid, maar de echte waarheid, de hoogste, eeuwigdurende waarheid. Dat verlangen ontstaat niet bij iedereen. Het is een mysterie waarom het bij sommige mensen wel opkomt en bij andere niet. Het wordt echter moeilijk wanneer je je uitgebreide leermethoden probeert toe te passen bij het zoeken naar de waarheid en daarbij onvermijdelijk de boot in gaat. Dan probeer je wellicht andere, eerdere versies toe te passen van technieken waarmee je kon krijgen wat je wilde, en het mislukt opnieuw.

Dit is het punt waarop je inziet dat al je verfijnde methodes zinloos zijn als het erom gaat je oprechte spirituele verlangen te vervullen, en dan ben je geneigd terug te vallen op simpel schreeuwen. Het kan zelfs dat je schreeuw een gebed is: 'Help me, neem me mee, laat me zien.' Dit gebed komt in de buurt, maar zelfs dat werkt meestal niet omdat je zo opgaat in je geschreeuw, dat je over het hoofd ziet dat datgene waar je zo hard om schreeuwt er al is. Het schreeuwen helpt niet, dus probeer je iets anders. Dat noemen we de reïncarnatiecyclus. Het is een dagelijkse

cyclus, een maandelijkse cyclus, een jaarlijkse cyclus, een cyclus die een heel leven duurt: erin en eruit, erin en eruit, en weer mislukt, weer mislukt, weer mislukt. Jazeker, je krijgt onderweg af en toe een schitterende glimp van de waarheid te zien, er zijn momenten van geluk, eenwording, inzicht en wijsheid. Maar zodra dat soort ervaringen ten einde zijn, begin je opnieuw te schreeuwen, te zoeken, te proberen.

Veel mensen begrijpen niet goed wat 'de zoektocht afblazen' inhoudt. Dat betekent namelijk niet dat je je verlangen naar de waarheid opgeeft. Het betekent dat je ophoudt de waarheid te *zoeken*, en ophoudt je te verlaten op je verstand dat zou moeten aangeven hoe de waarheid zich zal openbaren. Het houdt in dat je de aanmatigende overtuiging loslaat dat je de waarheid op een of andere wijze zou kunnen lokaliseren en bij jezelf brengen. Die overtuiging is gebaseerd op de leugen dat jij los zou staan van de waarheid. Wanneer je zeer sterk in die leugen gelooft, ga je hem steeds sterker ervaren, totdat je eindelijk inziet dat al dat geschreeuw, al dat zoeken, al dat uitpuzzelen en al die nieuwe ervaringen die je opdoet, niets anders zijn dan aandacht voor de zoektocht in plaats van voor datgene wat er altijd al was en altijd zijn zal.

Wanneer het verlangen naar de waarheid opkomt, is dat echt een gezegend en goddelijk moment in een mensenleven. Het trieste is dat dit verlangen vaak wordt omgezet in een mentaal concept over hoe je tot de waarheid komt of je kunt ontdoen van dingen die de waarheid in de weg staan. En vervolgens ga je je op dat concept verlaten en dát aanbidden en vereren, in plaats van de waarheid zelf.

Het verlangen naar de waarheid is een hunkering die je in je hart voelt. Je gooit daar – en dat is een mentale reactie – van alles tegenaan om te zorgen dat die hunkering verdwijnt, want je hebt er last van. Dat verlangen wordt alleen bevredigd door iets wat puur en authentiek is: zuiver zijn. Wanneer je bereid bent op te houden met er van alles tegenaan te gooien, durft op te houden met je streven aan dat verlangen te ontsnappen, zal blijken dat het zichzelf verteert.

Je kunt, als je verstand zegt: 'Hier moet je naartoe, dit of dat moet je doen, zus of zo moet je proberen,' weigeren te luisteren. Je kunt beseffen dat je keer op keer hiernaartoe gegaan bent, dit of dat gedaan hebt, zus of zo geprobeerd hebt, zonder dat het iets opleverde. Je wordt nu uitgenodigd overal mee op te houden en simpelweg stil te zijn. Hoeveel macht hebben gedachten nog wanneer je ophoudt met al dat zoeken, al die rechtvaardigingen en excuses? In de milliseconde dat je ophoudt, zie je een gedachte voor wat ze is. In diezelfde milliseconde ervaar je de aanwezigheid van genade.

Maar die gewoonte om te zoeken, de gewoonte je te verlaten op je verstand en op de laatste interpretatie van waar de waarheid te vinden

zou zijn, is heel diep geworteld. Dus begint de cyclus opnieuw. Je hebt waarschijnlijk de waarheid – de eeuwige aanwezigheid die je met je verstand niet kunt bevatten – al vele malen ervaren, en niet alleen tijdens je spirituele zoektocht. Je hebt het als kind ervaren, als volwassene, in de natuur, in een liefdevolle relatie, zomaar vanuit het niets, midden op straat of midden in de nacht. Het zijn ervaringen die je niet kunt plannen en toch geloof je, door je diepgaande conditionering, dat *jij* dat wel kunt, dat *jij* de waarheid kunt creëren, dat *jij* kunt zorgen dat God naar je toe komt. Wat een heerlijke en nederig makende verrassing is het dan om te ontdekken dat dat niet kan en dat de waarheid – en dat is God – er al is.

Het is zo eenvoudig. Jij bent datgene waarnaar je zoekt. Daarmee bedoel ik niet je lichaam, hoewel je lichaam geen belemmering is en in jou besloten ligt. Ik bedoel niet je gedachten of je emoties of je lotsbestemming, karma, verleden of toekomst, hoewel ook dat geen belemmeringen zijn. Het zijn allemaal dingen die verschijnen, bestaan en weer verdwijnen in de waarheid die jij bent. Jij bent al waarheid. *Jij bent bewustzijn*. Bewustzijn is geest, bezieling. Herken jezelf en je ziet jezelf overal: in ieder mens, elk dier, elke plant, elke steen. Zolang je jezelf niet herkent, blijf je bedenken hoe je jezelf moet vinden, meer jezelf kunt worden, hoe je kunt weten wat bij jou hoort en wat niet.

De mens heeft de diep ingesleten gewoonte, te willen weten wat er gebeurt als het denken ophoudt. Uiteindelijk moet je gewoon ophouden en zien wat er gebeurt. Je hebt alle technieken gebruikt, behalve stoppen. Als je niet gestopt bent, zoek je nog steeds. Zo simpel is het.

20
Je overgeven aan de stilte

Mensen vereenzelvigen zich het meest met hun denken, misschien nog wel meer dan met hun lichaam. Wanneer ik het woord ‘denken’ gebruik, heb ik het over bepaalde gedachten zoals: ‘Ik denk dat ik dit lichaam ben, deze persoon, en dus deze werkelijkheid.’ Daarmee geef je je gedachten de autoriteit om te bepalen wie jij bent. Wanneer jij – op grond van fysieke sensaties of waarnemingen – denkt dat je los van mij staat, heeft die gedachte de autoriteit om uit te maken wat werkelijkheid is.

Je gedachten nemen de plaats van God in, en ze nemen ook de plaats van de duivel in. Er wordt een oorlog uitgevochten tussen de goede en de slechte gedachten. Dan ontstaat het verlangen meer goede gedachten te hebben, zodat ze de slechte gedachten kunnen verslaan: de krachten van het licht moeten de krachten van het duister verslaan. Je bent geconditioneerd te geloven dat je hogere zelf wint wanneer de goede gedachten winnen, en dat je dan rust hebt. En het is zeker waar dat je een prettiger leven krijgt wanneer er veel goede gedachten door je heen gaan. En het is evenzeer waar dat je je denken kunt vervuilen met negatieve of slechte gedachten en dat het resultaat een vergiftigde geest en een vergiftigd lichaam is. Maar daarbij wordt over het hoofd gezien dat er in de kern altijd vredig, voortdurend en onbewogen bewustzijn is. Je ziet over het hoofd dat wie je in werkelijkheid bent al rust en vrede heeft. De waarheid over jou heeft niets met winnen of verliezen te maken.

De menselijke geest is in de loop van de dag vaak inactief, maar we zijn geconditioneerd alleen aandacht te schenken aan de momenten waarop de geest actief is en zien de ogenblikken van stilte gewoon over het hoofd. Wanneer ik het over ‘stoppen of ophouden met denken’ heb, bedoel ik die stilte tussen de gedachten: het ongevormde bewustzijn. Daarin is iets aanwezig en je kunt jezelf als die aanwezigheid herkennen. Je hebt geleerd te geloven dat ‘Ik denk, dus ik besta’, waar is, in plaats van de waarheid, die luidt: ‘ik besta, dus ik denk.’ De trance van je geconditioneerde gedachten kan heel diep en complex zijn, maar kan geen weerstand bieden tegen zoiets eenvoudigs als ‘ophouden’. Wanneer je dit moment van ophouden bewust gaat herkennen, heb je een echte keuze. Vóór die herkenning zijn gedachten louter mechanische

activiteiten van je denken, gebaseerd op je conditionering uit het verleden, verlangens of aversie. Ná de herkenning kun je er bewust voor kiezen eerlijk te zijn over wat er altijd aanwezig is vóór een gedachte, tijdens een gedachte en na een gedachte. Kan *aanwezigheid* of *tegenwoordigheid* gedacht worden? In feite verpulver je met die vraag alle keurige gedachtepatronen. Je laat ineens die hele illusoire gedachtewereld vallen, en dat is een bevrijding en een opluchting. Wat jij 'ik' noemt en in evenwicht en opnieuw in evenwicht moet brengen, moet hervormen en verbeteren, is louter een gedachte, met een andere gedachte erbovenop en dan weer een gedachte. Het moment van herkenning van wat niet gedacht kan worden, is het moment waarop je inziet wie je bent. Het is het moment waarop je denken zich aan de stilte overgeeft.

Ik heb het vaak over ophouden of stoppen, maar misschien heb ik het nog niet zodanig besproken dat je het ook begrijpt. Ophouden betekent op de eerste plaats dat je inziet dat je, als er gedachten in je opkomen, de keuze hebt: je kunt erachteraan lopen of stil zijn en de gedachten in je laten opkomen zonder er iets mee te doen. Wanneer ik je uitnodig te stoppen, bedoel ik dat je niet de ene gedachte op de andere stapelt, niet gaat fantaseren of oude gebeurtenissen steeds opnieuw afdraait. Je kiest ervoor stil te zijn en die keuze draagt de mogelijkheid in zich datgene te herkennen wat altijd stil is, of er nu gedachten zijn of niet.

Je stopt door de activiteit in je gedachtewereld te onderkennen en er geen gevolg aan te geven. Er geen gevolg aan geven is iets anders dan je tegen je denken verzetten of gedachten onderdrukken. Geen gevolg geven aan je gedachten heeft een ontspannende, openende uitwerking. Het kan een nieuw en onbekend gevoel zijn en de angst voor het onbekende kan op zich al hersenactiviteit opwekken, maar ophouden gevolg te geven aan je gedachten kost geen moeite. Door gevolg te geven aan je gedachten en je verhalen steeds verder uit te werken, zie je over het hoofd hoe eenvoudig en gemakkelijk *zijn* is.

Ik nodig je – op dit moment – uit niets te doen. Er kan een gedachte in je opkomen; doe er niets mee. Ontspan je *in* elke gedachte of elke emotie die in je opkomt en geef het natuurlijke gemak, de natuurlijke waarheid over wie je bent, voorrang boven de gedachte. Door met denken op te houden, kun je de waarheid over wat er altijd al is – de waarheid over wie je bent – steeds opnieuw herkennen. Kies nu, op dit moment, voor die waarheid. Verbind je met die waarheid, zodat alle uitdagingen waar je je voor gesteld ziet geconfronteerd worden met die waarheid, een waarheid die bevestigd wordt zodra het denken ophoudt.

Stoppen is geen oefening. Het biedt je simpelweg de gelegenheid om in te zien dat je, binnen die ogenschijnlijk eindeloze stroom gedachten,

de keuze hebt om er niet achteraan te lopen. Door niet achter je gedachten aan te lopen – er geen gevolg aan te geven – houdt het denken op en kan zich openbaren wat er is: datgene wat altijd zwijgt en stil is.

Zodra je de stilte die er altijd is herkent, herken je je ware gezicht. Je herkent de aanwezigheid van God. Je realiseert je de waarheid. En dan kun je de uitdagingen van het leven – lichamelijke pijn, emotionele beroering, mentale verwarring – met grotere helderheid en inzicht tegemoet treden, omdat je je er niet langer mee vereenzelvigt.

Jij bent het bestaan zelf. Bestaan is bewustzijn dat leeft en verliefd is op zichzelf. Dit hele spektakel over jou en mij, allerlei omstandigheden, emoties, goede en slechte gebeurtenissen, is Gods spektakel. Je hoeft het niet uit de weg te gaan, maar kunt ervan genieten. Je kunt erop kicken, erom huilen, maar ook erkennen: ‘O mijn hemel, wat een spektakel!’ en in die erkenning weten wie je bent. Jij bent – als bewustzijn – het toneel waarop de acteurs zich bewegen, het scherm waarop de film van het leven wordt geprojecteerd én de bezielende kracht in alle acteurs. Wie je ook denkt te zijn, welke rol je ook denkt te spelen, de waarheid over jou gaat dieper dan die rol, is dichterbij dan die rol en gaat ook verder dan die rol. En dan gaat het niet over wie je ooit zult zijn, maar over wie je op dit moment, hier en nu, bent en altijd geweest bent.

Je hebt altijd en overal de mogelijkheid je ogen te openen voor de waarheid over jezelf als louter bewustzijn. En je ogen gaan open wanneer je je overgeeft aan de stilte.

21
Spirituele oefeningen en gewoonten

Ik kom veel mensen tegen die oprecht de waarheid van hun zijn willen verwerkelijken. Ze vragen me: ‘Wat moet ik doen? Hoe doe je zoiets?’ En het paradoxale is dat je dat verlangen naar ware vrijheid alleen kunt verwerkelijken wanneer je daar niets voor ‘doet’.

Er zijn spirituele richtingen waarbij je mantra’s moet reciteren, visualisaties moet doen, je ter aarde moet werpen of onzelfzuchtig dienstbaar moet zijn. Dat is allemaal bedoeld om je geest tot rust te brengen zodat je je niet geobsedeerd bezighoudt met de vraag wat er moet gebeuren om de ware vervulling te openbaren. Oefeningen zijn zeer geschikt om niet alleen je concentratie, maar ook je vermogen tot overgave te verbeteren. Laten we maar toegeven dat die spirituele oefeningen de mensheid een dienst hebben bewezen: het zijn geschenken van de meesters die ons zijn voorgegaan. Maar laten we ook toegeven dat de waarheid over ons hier en nu aanwezig is, en dat al die oefeningen manieren zijn geweest om te zoeken naar iets wat er al was; het waren pogingen de weg vrij te maken naar ons eigen hart.

Het probleem is dat elke poging ergens te komen impliceert dat je er nog niet bent. In feite is het zo dat elke activiteit die je onderneemt om iets te bereiken, een belemmering vormt voor de diepste erkenning van wat altijd al volledig verwerkelijkt is.

Je kunt je op dit moment iets realiseren wat geen oefening vereist om te kunnen bestaan. Dit is de meest eenvoudige en voor de hand liggende waarheid die er bestaat. Ze kon door de eeuwen heen geheim blijven omdat ze zo uitermate eenvoudig is en zo voor de hand ligt.

Die eenvoud is lastig, omdat je van jongs af aan geleerd hebt dat je, als je iets wilt bereiken, bepaalde stappen moet aanleren en die vervolgens in praktijk moet brengen. En dat werkt prima voor veel dingen. Je verstand – het denken – is zeer geschikt om mee te leren. Maar zelfverwerkelijking, en ook de diepste vormen van inspiratie en creativiteit, ontspruiten rechtstreeks aan de *bron* van je denken. Je komt niet tot zelfverwerkelijking of zelfrealisatie door iets te doen, maar door je denken over te geven aan de bron.

Wanneer je spirituele oefeningen ertoe dienen om het denken stil te leggen, kunnen ze een goede bondgenoot zijn. Maar wanneer ze je sterken in de overtuiging dat jij een specifieke persoon bent die

specifieke oefeningen doet om iets te verwerven waarvan je denkt dat het er nog niet is, vormen ze een belemmering. Dan blijf je maar in kringetjes ronddraaien in plaats van meer tot jezelf te komen.

Meditatie houdt voor iedereen iets anders in. Het kan betekenen dat je je op je ademhaling concentreert, of op een bepaald beeld, of op wat dan ook. Maar de meditatie die de meeste mensen op aarde gebruiken gaat als volgt: ‘Ik ben dit lichaam, deze gedachten, deze emoties.’ Die meditatie kan onderbroken worden door momenten waarop men een formele vorm van meditatie beoefent, maar vervolgens wordt de invloedrijkste oefening weer opgepakt: ‘Dit ben ik, ik ben dit lichaam, dit zijn mijn verlangens, dit is wat ik moet hebben en dit heb ik niet’, enzovoort, enzovoort. Zo gaat die meditatie! En het is een meditatie vol lijden. Ze is zo wijdverbreid dat ze over het hoofd wordt gezien. Ze wordt niet als oefening, maar als realiteit gezien.

Je hebt van die heerlijke momenten waarop de gebruikelijke meditatie stilligt: ogenblikken waarin je opgaat in de omhelzing van een dierbare, prachtige muziek, of de kleuren van een zonsopgang. Er zijn momenten waarop je niet het ‘jij-zijn’ beoefent, maar er alleen sprake is van simpelweg ‘zijn’. En in dat simpele zijn vind je vrede, inzicht, helderheid en natuurlijkheid, moeiteloze genade en vanzelfsprekendheid. Maar ieder mens gelooft sterk in die *ik*-meditatie, dus meestal zijn het maar korte momenten voordat de normale oefening weer wordt opgepakt: ‘Ik ben dit lichaam; ik zit zus en zo in elkaar. Jij bent dat lichaam; jij zit zus en zo in elkaar. Dit is mijn cultuur; dat is jouw cultuur. Dit zijn mijn overtuigingen; dat zijn jouw overtuigingen. Jij bent mijn vijand; jij bent mijn vriend. Jij wilt iets van mij; ik wil iets van jou,’ enzovoort.

Ik zal mensen die de gebruikelijke gewoonte om te lijden willen onderbreken nooit ontmoedigen, of men die onderbreking nu zoekt in zogenaamde spirituele oefeningen, of in dansen, muziek luisteren, de natuur in gaan of in een hangmat liggen. De waarheid over jou is echter eenvoudiger dan al die dingen die je kunt beoefenen. Aan de andere kant is persoonlijk leed heel ingewikkeld en je moet er iets aan doen om het te kunnen voortzetten. Als je lijdt, probeer dan eens, gewoon omwille van het onderzoeken, te kijken of je dat lijden soms uit gewoonte beoefent.

Aangezien we zo geconditioneerd zijn onszelf te definiëren aan de hand van bepaalde bezigheden, zien we ons hele leven lang de enorme bodem van stilte over het hoofd, de eenvoud van het *zijn*. Wanneer ik het over het ‘hart’ heb, heb ik het over hetzelfde *zijn*. Wanneer ik het over de kern van alle verschijnselen heb, heb ik het over het *zijn*. Wanneer ik het heb over wat je bij je zelfonderzoek tegenkomt, heb ik het ook over het *zijn*, of het nu om het onderzoek van je emoties gaat –

zoals het onder ogen zien van je angsten, woede, wanhoop – of om mentaal zelfonderzoek, zoals het onderzoeken van de eigenlijke ik-gedachte. Alles wat je ten volle onderzoekt, leidt tot de ontdekking van dit uitgestrekte, eenvoudige *zijn*: jijzelf, zoals je bent.

Zijn kun je niet beoefenen. Iets beoefenen houdt in dat je een bepaalde techniek toepast, dat er een juiste en een verkeerde manier voor bestaat, dat je gelooft dat je ergens kunt komen en een beloning krijgt of prestatie levert. Maar dat geldt allemaal niet binnen de waarheid van absolute stilte.

Ik had, tegen de tijd dat ik mijn leermeester ontmoette, al heel veel vormen van meditatie beoefend. Ik had prachtige momenten beleefd, momenten van transcendentie en waarlijk inzicht, maar het onderliggende verlangen waarmee mijn gedachten gepaard gingen, het onderliggende idee: 'Hoe kom ik zover? Hoe houd ik het vast? Ik moet een manier zien te vinden,' werkte nog steeds door. Toen ik Papaji ontmoette, zei hij dat ik op moest houden. Hij nodigde me uit tot iets waar ik jou nu graag toe uitnodig. Houd nu, op dit moment, op, precies zoals je er nu voor staat. Houd op met al je pogingen datgene te verwerven wat je naar je denkt vervulling zal brengen, alles waarvan je denkt dat het je de waarheid zal brengen. Er wordt niets anders van je gevraagd dan één ogenblik waarop je waarlijk stopt.

Dat ogenblik ontgaat de meeste mensen omdat er, zodra ze het naderen, meestal een enorme angst in hen opwelt: 'Als ik stop, als ik *echt* stop, glijd ik terug en raak ik alle terreinwinst die ik door mijn inspanningen en oefeningen geboekt heb weer kwijt. Ik weet wel dat ik nog steeds niet tevreden ben, maar ik ben toch tevredener dan ik was. Ik heb een beter leven, ik ben rustiger in mijn hoofd, mijn omstandigheden zijn beter, en dat kan ik allemaal kwijtraken.' Voor mij was het heel bijzonder dat 'stop' te horen. Ik was er zeker van dat Papaji me een of andere vorm van geheime kennis door zou geven – en dat deed hij ook. Maar het is slechts geheim omdat het zo overduidelijk is. Het is helemaal niet esoterisch. Ik wist zeker dat hij mij een geheime spreuk in het oor zou fluisteren – en dat deed hij ook. Hij zei: 'Stop.' Het was zo simpel dat ik tegen de vlakte ging. Mijn gedachten stopten en daarin lag meer vervulling dan ik ooit had kunnen denken. Wij denken dat vervulling te maken heeft met minder pijn, minder conflicten, meer genot, meer vrede, meer erkenning, meer liefde. Maar werkelijke vervulling kan niet worden gedacht, het kan alleen worden verwerkelijkt.

Papaji zei dat ik elke strategie, techniek en methode overboord moest gooien en alleen maar in het hier-en-nu moest zijn en in ontvangst moest nemen wat hij mij aanbood. Algauw drong het tot me door: 'Hij meent echt wat hij zegt. Hij leert me geen nieuwe mantra,

geen nieuwe oefeningen, hij geeft me geen nieuwe reeks overtuigingen, geen liturgie, leerstellingen of wereldbeeld. Hij legt niet uit "wat het allemaal te betekenen heeft" en "hoe het zo gekomen is".' Hij vroeg me dat alles uit mijn hoofd te zetten. Niet dat er iets mis mee was, het was alleen dat die hele brij van spirituele voorstellingen die ik in het leven had geroepen nooit tegen de onvoorwaardelijke realiteit op kon.

Alle heilige geschriften en teksten en oefeningen zijn uit de waarheid ontsproten en verwijzen naar de waarheid, maar ooit moet het moment komen dat je tot jezelf komt, de sprong terug naar jezelf waagt. En die sprong maak je alleen in het hier-en-nu, wanneer je naakt bent, ontdaan van alles behalve jezelf, zonder weet te hebben van wat je geleerd hebt over wie je bent.

Er is nog een andere vraag die men mij vaak stelt, namelijk: 'Hoe blijf ik in een "gestopte" bewustzijnstoestand?' Maar 'gestopt zijn' is geen bewustzijnstoestand. En zwijgen of stil zijn is ook geen bewustzijnstoestand. Dit is een heel belangrijk onderscheid. Je kunt geestelijk in een relatief kalme bewustzijnstoestand verkeren, en je kunt je lichaam ontspannen, maar de stilte die ik bedoel is van nature altijd stil. Ze is altijd 'gestopt'. Elke vorm van mentale activiteit, elke bezigheid, verschijnt, bestaat en verdwijnt weer in die 'toestandsloze' stilte.

Een toestand heeft een begin, een midden en een einde. Je hebt fijne en verdrietige bewustzijnstoestanden, toestanden van verlaagd en verhoogd bewustzijn, toestanden van diep en oppervlakkig bewustzijn, maar het toestandsloze zijn *is* niets anders dan stilte. Bewustzijn is stilte. Jij *bent* die stilte al.

Je geest kan bezig zijn met allerlei gedachten – gedachten over bezigheden of gedachten over je pogingen te stoppen – maar dat gebeurt allemaal binnen het toestandsloze zijn, de stilte zelf.

Wanneer je maar uit je hoofd zou kunnen zetten dat onveranderlijke stilte iets is wat je zou kunnen doen of beoefenen, een streven waarin je kunt slagen of dat kan mislukken, dan kan de stilte – de aanwezigheid van zijn – zich eindelijk aan je openbaren als je eigen zelf.

Onderken dat de neiging stilte te bewerkstelligen ontstaat uit een activiteit van de geest die in de stilte verschijnt. Onderken dat stilte niet dood of leeg is. Het is bewustzijn. Het is bewustzijn zelf en dat bewustzijn ben jij. Gedachten als: 'Ik moet stil worden. Ik probeer stil te zijn. Waarom kan ik niet stil zijn?' worden geobserveerd en ervaren door de stilte zelf.

Je denkt dat je een gedachte bent, en omdat je denkt dat je een gedachte bent, denk je dat je de stilte kwijt kunt raken. En vervolgens opper je nog een gedachte, over hoe je terug kunt krijgen wat verloren is gegaan, en dan nog een gedachte, over of je er al dan niet in zult slagen

het terug te halen, en vervolgens weer een gedachte, over hoe fantastisch of verschrikkelijk je bent dat je er al dan niet in geslaagd bent. En al die tijd is er de simpele, huidige stilte die zich van dat hele gedoe bewust is. Ze ervaart het geheel, voelt de pijn ervan, maar wordt er uiteindelijk niet door beroerd. Het enige wat je ervan afhoudt de waarheid over jezelf als eeuwigdurende stilte te erkennen, is de gedachte dat je dat niet bent.

22
De vergankelijkheid van denkbeelden

Je weet hoezeer gedachten de kwaliteit van de ervaring kunnen bepalen. Als je verliefd bent, zie je een vrolijke, stralende, lieflijke wereld. Als je diep bedroefd bent, zie je een donkere, koude, wrede wereld. De meeste mensen ervaren hun gevoel van eigenwaarde als iets wat fluctueert tussen uiterst positief en uiterst negatief. Men hanteert in de dagelijkse praktijk van het leven over het algemeen de strategie van het streven naar positieve ervaringen en het vermijden van negatieve ervaringen. Maar helaas is het zo dat door te hechten aan het positieve en te vluchten voor het negatieve, de verkeerde identificatie blijft voortbestaan, waardoor de beleving van het leven beperkt blijft.

En dat kan een moeilijk te accepteren gegeven zijn, want ieder mens is geneigd zich vast te klampen aan fijne stemmingen, prettige gevoelens en heerlijke momenten. En als je daarin slaagt, kan dat toch geen kwaad? Maar alle fijne stemmingen op zich zijn van vergankelijke aard, dus je kunt je er niet met succes aan vastklampen. Alle stemmingen en gevoelens ontstaan, ze bestaan een poosje en verdwijnen weer. De meeste mensen proberen de hele dag door deze waarheid uit de weg te gaan door gedachteactiviteit. Die gedachteactiviteit wordt hun voornamelijk ingegeven door het verlangen de prettige gevoelens uit het verleden terug te halen en zich te ontdoen van de nare gevoelens die in het heden in hen op kunnen komen.

Wanneer je duidelijk inziet hoe onomstotelijk en meedogenloos de waarheid is dat lichamen, emoties, gedachten, stemmingen en beelden slechts vergankelijk van aard zijn, heb je de keuze om vergankelijke zaken ook vergankelijk te laten zijn. Wat een gemakkelijke keuze! Het is al vergankelijk! In feite kun je alle activiteiten die bedoeld zijn om je vast te kunnen houden aan wat op zichzelf al vergankelijk is, uiteindelijk als futiel en zinloos bestempelen. Wanneer je bereid bent die vergankelijkheid – daarbij inbegrepen elk idee over wie je denkt te zijn – als waarheid te onderkennen, volgt een diepe ontspanning.

Als je vijf jaar oud bent, heb je een heel ander idee over wie je bent dan wanneer je vijftien, of vijftig of negentig bent. Een idee is alleen al door zijn aard vergankelijk. Geef toe dat elk idee over jou vergankelijk is. In de volledige erkenning van dat gegeven komt elke vorm van mentale activiteit tot stilstand.

Gedachteactiviteit voorziet zichzelf van voedsel totdat er een enorm complex van lijden in het leven is geroepen. En in de kern is elke vorm van gedachteactiviteit een zoeken naar een zelfbeeld, maar het denken zoekt overal waar het niet te vinden is. Het zoekt het in gedachten. Het zoekt het in spullen – een nieuwe auto – of in een nieuwe liefde, een betere baan, een groter huis. Het zoekt het zelfs in spiritualiteit, in het streven naar een verlicht 'ik'.

Gedachteactiviteit is altijd gebaseerd op het afwijzen van iets of het reiken naar iets. Alles wat je kunt afwijzen of kunt proberen vast te houden is vergankelijk. Wanneer je denken toegeeft dat dit waar is, kan die gedachteactiviteit nergens heen en staan je gedachten stil. Dit is het punt waarop je de zee van bewustzijn bereikt en je realiseert dat je daar nooit van afgescheiden bent geweest. Je herkent de *onvergankelijkheid* van je ware aard in de voortdurende aanwezigheid van bewustzijn, een bewustzijn dat altijd precies hetzelfde is geweest: toen je vijf jaar was, en vijftien, en vijftig en negentig. Verfijnd, stralend bewustzijn, dát is jouw ware identiteit. Wanneer je beseft wie je bent en inziet dat al je pogingen iets beters te verkrijgen zodat jij beter zou *zijn*, absurd genoemd kunnen worden, volgt er een diepe, bevrijdende lach. Wat een opluchting: miljarden jaren heb je je voor de waarheid van jezelf verstopt, en dan nu de heerlijke opluchting je eindelijk te kunnen overgeven aan de waarheid van zijn.

23
Herinnering en projectie

Het enige wat je verhindert de waarheid te realiseren van wie je bent, is dat je denkt te weten wie je bent. Zo simpel is het echt. Ik benut al mijn gesprekken met mensen om dat denken – wat zoals je weet een taai proces is – af te kappen. De gedachten over wie je bent, ontstaan uit de vermogens waarover een mens beschikt: je kunt je het verleden herinneren en je gedachten in de toekomst projecteren. Die gedachten over verleden en toekomst vormen samen je gedachte over wie je op dit moment bent.

Deze twee krachten – herinnering en projectie – zijn inderdaad tot veel in staat. Het is helemaal niet verkeerd om je het verleden te herinneren of je de toekomst voor te stellen. Het hoort allemaal bij het mens-zijn. Het gevaar is echter dat je God zelf over het hoofd ziet doordat je de onvergankelijke aanwezigheid over het hoofd ziet en je zo gefascineerd richt op wat God gemaakt heeft, en op allerlei wijzigingen in die maaksels. En dan ontstaat er lijden en het verlangen je weer te verbinden met Gods waarheid om dat lijden te verlichten.

Ik wil dat je nu, voordat je verder leest, je ogen dichtdoet en een paar gedachten oproept. Ieder mens is daar een kei in, dus gebruik dat vermogen maar. Zie jezelf als kind; zie wie je toen was. Er kan een beeld opkomen, of een gevoel, of gewoon het idee dat je weet hoe je toen was. Zie jezelf daarna als puber of jonge volwassene. Kijk hoe je toen was.

Zie jezelf als zieke, wanneer je je ellendig voelt. Ervaar de gedachten en gevoelens die door je heen gaan als je ziek bent. En zie jezelf vervolgens als iemand die blaakt van gezondheid. Kijk hoe je dan bent. Voel de sensaties die in je opkomen rond het beeld dat je van jezelf hebt als gezond mens.

Zie dat je gelukkig bent, je werkelijk vervuld voelt, en stel je voor hoe dat voelt. En zie jezelf vervolgens als verdrietig, alleen, geïsoleerd en afgescheiden. Zie jezelf als degene die je, in je fantasie, ooit zult zijn. Projecteer jezelf in de toekomst.

En dan nu het belangrijkste, en kijk of je daar eerlijk over kunt zijn: Wat of wie ziet al die beelden van jou? Wat of wie is zich bewust van al jouw gevoelens? Jouw beelden over jou hebben een leeftijd, ze veranderen, ze bevinden zich in het verleden of worden in de toekomst geprojecteerd. Maar wie of wat die veranderingen ziet, is hier altijd

geweest, onveranderlijk in zijn waarnemen. Wat ziet heeft geen gezicht, geen persoonlijkheid en uiteindelijk zelfs geen essentie. Het heeft geen gedachten, attributen, verleden of toekomst. Maar ook mét attributen, een verleden, een toekomst, is het niet afwezig. Het is altijd en eeuwig hier.

Als je in een fractie van een seconde zou kunnen zien hoe leeg elk beeld dat je van jezelf hebt eigenlijk is, zou je ervoor kunnen kiezen ofwel een beter beeld te blijven najagen, óf je over te geven aan de waarheid, die geen beeld kent, maar tegelijkertijd onlosmakelijk met elk beeld verbonden is. Dit is heel belangrijk. De vormeloze waarheid over jou is onlosmakelijk verbonden met elke omschrijving van wie je bent, want ze is alomvattend.

Nu, op dit ogenblik, is de vormeloze waarheid over jou evenzeer aanwezig als wanneer je lichaam dood zou zijn en aan al die beelden een einde gekomen zou zijn. Je hebt de fantastische en ongelooflijke kans je te realiseren dat je die vormeloze waarheid bent voordat je lichaam sterft.

Velen onder jullie hebben zich dat gerealiseerd en velen zullen het zich realiseren. Sommigen realiseren het zich pas als ze op hun sterfbed liggen. Zelfs wanneer je je pas op het moment van je dood bewust wordt van de vormeloze aanwezigheid waar elk ogenblik van je leven van doordrongen was, heb je je hele leven in de heerlijkheid van dat bewuste besef geleefd. Jouw opperste vervulling is een getuigenis voor je omgeving.

De gedachten die je over jezelf hebt, vormen de enige belemmering voor die vervulling. Maar toch is dat geen probleem, omdat jij, als bewustzijn, het vermogen hebt om alle belemmeringen te doorzien. Jij bent ‘wat ziet’ of ‘het zien’ zelf. Je beschikt over het volledige en absolute vermogen jezelf te kennen, jezelf trouw te zijn en op de proef gesteld te worden. En in die beproevingen zul je jezelf ontdekken en leren kennen: steeds dieper en altijd nieuwer.

24
Vergelijken en bezit

Tot je verstandelijke vermogens behoort ook het vermogen je ervaringen te ordenen en dingen in de juiste categorieën in te delen. Alles wat je kunt zien, sorteren en indelen valt binnen het rijk van je denkwereld. Sommige dingen zijn lelijk en sommige dingen zijn mooi, sommige zijn goed en sommige zijn slecht, maar jij bent niets van dat alles. Wie of wat jij bent kun je niet zien. Je kunt het echter wel rechtstreeks ervaren en ervaart het ook altijd.

Omdat wij zo dwepen met ons ordenend vermogen, zien we over het hoofd dat het eigenlijk gaat om die doorlopende ervaring van wat je niet kunt zien en wat in iedereen absoluut hetzelfde is.

Als je heel even niet toegeeft aan die neiging om te vergelijken en te polariseren, kun je erom lachen. Wat een grap! ‘Ik had haar op mijn hoofd en wilde kaal zijn. Ik had bruine ogen en dacht dat blauw beter was. Ik was westerling en dacht dat ik oosterling moest zijn. Ik was vrouw en dacht dat ik man moest zijn.’ Dit zijn maar een paar heel grove voorbeelden. Het is vaak heel subtiel. Doordat je almaar aan het categoriseren en polariseren bent, zie je helaas over het hoofd dat jij en het andere één en hetzelfde zijn. Je verstandelijke vermogens richten zich voornamelijk op bezit. Je leert door kennis te vergaren. De mens heeft het ontzagwekkende en wonderbaarlijke vermogen te leren, en heeft daar die ‘bezitsfunctie’ van zijn verstand voor nodig. Dat vermogen maakt kunst mogelijk, en wetenschappelijke ontdekkingen; de mens kan huizen ontwerpen en bouwen, een kledingstuk maken, of een maaltijd bereiden. Maar er is één ding waar het verstand niet bij kan, iets wat het niet kan vergaren of bezitten, namelijk de *bron* van zijn eigen vermogens.

Wanneer iemand zich in zijn leven eenmaal – door mysterieuze en heilige motieven gedreven – op zijn eigen bron gaat richten, op de hereniging met God, is de denkwereld hem niet van nut. Omdat wij zo dol zijn op onze geestelijke en verstandelijke vermogens, kan het vele levens duren voordat we die waarheid ontdekken. Je wilt als mens liever niet geloven dat er iets bestaat waar je met je verstand niet bij kunt. Je wilt zelfs niet in overweging nemen dat je – om de waarheid van je zijn te kunnen realiseren – alles moet loslaten.

Je kunt de waarheid niet bezitten; dat zou het idee van je verstand

zijn. Maar de waarheid kan haar bezit – en dat zijn wij: ieder mens, ieder wezen – wel opeisen.

Wanneer ik het heb over ‘stoppen’ of ‘de zoektocht afblazen’, verwijs ik simpelweg naar de gebruikelijke neiging te proberen iets te ‘vatten’. Daar zijn we op getraind en we doen het met behulp van geestelijke of verstandelijke vermogens zoals denken, projecteren, verbeelden, fantaseren, onderscheiden of verhullen. Maar het ontwaken schuilt in slechts één ogenblik van simpelweg zijn, zonder iemand of iets te zijn, zonder het goed of fout te doen, zonder iets te benoemen of te weten. In feite is het zo dat iedereen dat soort momenten dagelijks meemaakt, maar je ziet ze over het hoofd omdat je zo verblind bent door je denken. Tijdens dit soort pure en volmaakte ogenblikken is het denken niet aanwezig. Maar dan komt het weer opzetten en ga je verder met je definities en plannen en je ideeën over wie je tekort heeft gedaan, wat je wilt en wat je moet weten.

Je moet om de ware vrijheid te verwerkelijken, die verblinding door het denken afkappen, maar dan moet je het wel eerst doorzien. Ieder mens moet dat zelf onderzoeken en dan de waarheid spreken, eerlijk zijn. Door eerlijk te zijn, gebruik je je denken om zaken aan het licht te brengen en een halt toe te roepen. Dan kun je je intellectuele en creatieve vermogens en je levenservaring vol vreugde inzetten in dienst van de waarheid.

De uitnodiging om de liefde, de waarheid, verlichting, vrijheid of jezelf te ontdekken, brengt het onontkoombare gegeven met zich mee dat je dit alles niet aan je verstand kunt ontlenen. Alles wat echt zuiver en vrij is, is niet te bevatten. Dat maakt bescheiden. Dit is het enige inzicht dat je met je verstand kunt bevatten. Het is de mentale ingang naar overgave. Omdat ‘veel dingen weten’ succes opleverde, hoop je dat het je zal lukken als je maar goed genoeg je best doet. Maar het verwerkelijken van ware vrijheid is het tegendeel van zware mentale arbeid. Je moet juist volharden in het opgeven van de hoop dat je je vrijheid aan je verstand kunt ontlenen: geef de hoop op dat je een warm hart – liefde – aan je verstand kunt ontlenen; geef de hoop op dat je verlichting – de waarheid – aan je verstand kunt ontlenen. In die erkenning volgt de overgave als vanzelf.

25
Strategieën van het superego

Het ego en zijn partner, het superego, manifesteren zich als innerlijke stemmen die bepalen wie jij bent. Terwijl de gedachte ‘ik ben dit lichaam’ (het ego) jouw individuele werkelijkheid bepaalt, zijn gedachten die zeggen hoe je ego het ervan afbrengt en hoe anderen het ervan afbrengen, hoe de zaken beter kunnen, of waarom het nooit beter zal worden, uitingen van je superego. Je ego is een simulatie, de virtuele werkelijkheid van ‘ik ben’, gebaseerd op je percepties, zintuiglijke ervaringen en wat je geleerd hebt. Je superego is een gesimuleerde autoriteit, bedoeld om je ego in de hand te houden. Het is gebaseerd op de feedback van andere mensen in je leven.

Het ego en zijn hogere ontwikkelingsvorm, het superego, zijn wonderlijke verschijnselen. Er is in principe niets mis mee. Ze spelen beide een buitengewoon belangrijke rol op het toneel van het menselijk bewustzijn. Het ego kent een wonderbaarlijke ontwikkeling en de vorming van het superego is misschien wel nóg verbazingwekkender. Het wordt pas problematisch wanneer deze twee voor het grootste gedeelte gaan bepalen waar je je aandacht en energie aan geeft. Dan wordt je kans om spontaan en authentiek aan het leven deel te nemen al in de kiem gesmoord door je aandacht voor de innerlijke strijd tussen de stem die beweert: ‘Ik ben zus of zo,’ en zijn tegenstrever: ‘Je bent niet voldoende zus of zo.’ Sommige stemmen zeggen dat je lief, mooi en aardig bent, terwijl andere stemmen beweren dat je verschrikkelijk, lelijk en waardeloos bent.

Een eenvoudig voorbeeld: Welke stemmen hoor je als je je hoofd stoot, na de eerste schrik en de pijn die je voelt? Zitten er verwijten bij? En als dat zo is, gelden die verwijten dan jou, of een ander, of een voorwerp? Die stemmen komen voort uit je superego, dat probeert de leiding te nemen, meestal met behulp van een uitbrander, zodat je je hoofd niet nog eens zult stoten. Het superego is jouw geïnternaliseerde gezagsdrager, de autoriteit: een deel van je ego heeft zich afgesplitst en noemt zich ‘God’ of ‘Moeder’ of ‘Vader’ of ‘goeroe’. Wanneer je die afsplitsing onderkent, komt er een belangrijke innerlijke strijd aan het licht, met name daar waar het superego zich op ‘spiritueel gebied’ van het ego wil ontdoen. Dat wil alleen het superego, want het zou betekenen dat hij de hoogste macht in handen heeft. Alleen je superego

wil strijd. Die oorlogszuchtige gedachten worden natuurlijk niet alleen in je individuele wereld, maar ook in onze collectieve wereld weerspiegeld. Maar richt je aandacht, in verband met onze doelstelling van dit moment, nu eens op wat er in de wereld van jouw ego gaande is. Niet omdat die dingen al dan niet zouden mogen gebeuren, maar simpelweg om te ontdekken wat je allemaal als realistisch beschouwt.

Je kunt als mens de vrijheden die je door je familie, je samenleving en je overheid gegund worden koesteren, maar uiteindelijk hebben ze geen enkele zin wanneer je innerlijk aan een gesimuleerde autoriteit gebonden bent. Je vertrouwen in je superego wordt gefundeerd door de angst voor wat en wie je zou zijn als je het niet had. Kortom: de mens heeft over het algemeen een diep ingesleten wantrouwen jegens zijn eigen innerlijk. In feite wantrouw je de vrijheid waar je zo naar hunkert.

De vraag is nu: kun je zien dat je een fout maakt (je stoot je hoofd) en weten wat er mis ging (een moreel verantwoorde keuze in een gewetenskwestie maken) zonder een verzonnen autoriteit die beloningen of straffen uitdeelt? En ben je, ongeacht het al dan niet juiste functioneren van het ego/superego in het verleden, op dit ogenblik bereid te vertrouwen op wat je ontdekt hebt? En – en dit is nog drastischer – ben je bereid vertrouwen te stellen in jouw integriteit op zich? Als je de *ambitie* hebt egoloos te zijn, is dat een rode vlag. Wat is er mis met het ego? Wie heeft er eigenlijk een probleem met het ego? Heeft bewustzijn een probleem met het ego? Alleen het superego heeft een probleem met het ego, en een groot probleem ook. Het superego wil macht uitoefenen over het ego.

Zodra je inziet dat het superego geneigd is het ego te overheersen, kun je – zonder dat je een super-superego in het leven hoeft te roepen – simpelweg het ego met al zijn ambities en behoeften welkom heten. Je kunt op dit moment alles – ego, superego, innerlijke en uiterlijke illusies – verwelkomen in het onbegrensde bewustzijn dat je in feite bent. Je kunt jezelf dan zien als een uitermate beperkt mens met beperkende neigingen.

Een andere veelvoorkomende stormram van het superego vind je in het begrip ‘onwaardigheid’ of ‘nietigheid’, met name in spirituele kringen waar men geneigd is heel erg bang te zijn voor arrogantie of aanmatigend gedrag. Arrogantie en een gevoel van waardeloosheid of nietigheid zijn echter twee kanten van dezelfde medaille van het ego. Je hoeft ze geen van beide uit de weg te gaan. Je kunt ze allebei simpelweg onder ogen zien en rechtstreeks onderzoeken. Wanneer je jezelf de ruimte geeft om slechts één seconde *volkomen en compleet* arrogant te zijn, zie je hoe absurd, aanmatigend en leeg arrogantie is. En precies hetzelfde geldt voor een gevoel van nietigheid of waardeloosheid. Wanneer je slechts één seconde een gevoel van werkelijke en absolute

waardeloosheid zou hebben, werd waardeloosheid niets. Dan zou blijken dat het alleen maar het zoveelste wapen van het ego was, dat niets van doen heeft met wie je werkelijk bent. Of je nu op de vlucht bent voor arrogantie, voor een gevoel van waardeloosheid of welk ander gevoel ook, je beperkt er je levenskracht mee. Je probeert wanhopig iets te zijn wat je denkt te moeten zijn, terwijl je achtervolgd wordt door wat je denkt te zijn.

Een ander interessant trekje waaraan je het superego kunt herkennen, is dat het, wanneer het met het ego in een strijd verwikkeld is, beslist zal winnen. Daar is het op gemaakt, want het heeft 'God' aan zijn kant staan. Daarom ligt het gezag bij hem. Het ego kan met nog zulke slimme argumenten komen, het superego wint. Punt uit. De drang om naar het superego te luisteren – en je erdoor op de kop te laten zitten – kan enorm zijn, maar wanneer je bereid bent te kijken naar wat eronder zit, openbaart zich de enorme ruimte die alle verschijningsvormen van het superego te boven gaat. Dan zie je dat het superego alleen maar een hoop lawaai en wapengekletter is dat niets anders inhoudt dan geconditioneerde kennis. Maar omdat dit de manier is waarop wij – als leden van de diersoort mens – de dingen door onze ouders, de samenleving en de godsdienst aangeleerd hebben gekregen, zijn die stemmen diep in ons geworteld.

Het superego werkt vooral met de strategie van beloning en straf. Dat is behoorlijk primitief, maar het werkt. Kijk maar eens hoezeer je jezelf innerlijk toespreekt, en anderen toespreekt, in termen van beloning en straf. En daarnaast werkt de gedachtevorm die we 'superego' noemen en die zegt: 'Ik ben de autoriteit, ik weet wat goed en fout is,' ook onderbewust nog eens door.

Er is niets mis met beloningen en straffen. Het zijn uitermate effectieve middelen in de opvoeding. Ze kunnen goed van pas komen wanneer je kinderen, huisdieren of leerlingen iets wilt leren. Ze kunnen op elk gebied vrucht afwerpen. Maar wanneer het gaat om je verlangen naar de waarheid, leidt een strategie van beloning en straf alleen maar af. Je gaat dan nog steeds uit van de veronderstelling dat geestelijke 'controle' of 'macht' je de waarheid kan opleveren of iets op waarheidsgehalte kan beoordelen. Maar de waarheid gaat de wereld van het denken te boven. Ze is vrij, onbeheersbaar. Je kunt haar niet straffen of belonen.

Je kunt, om uit te zoeken hoe het superego bij jou werkt, wederom rechtstreeks kijken hoe het er bij jou innerlijk aan toegaat en de antwoorden op de volgende twee vragen vrijelijk in je op laten komen: 'Op welke manier straf ik?' en 'Op welke manier beloon ik?' Maak daarbij geen onderscheid tussen innerlijke of uiterlijke beloningen of straffen.

Hoe prijs je jezelf als je vindt dat je iets goed gedaan hebt? Geef je jezelf iets extra lekkers? Een schouderklopje? Lieve woordjes? En als je vindt dat je iets slecht gedaan hebt, welke straf geef je jezelf dan? Een donderpreek? Woede? Haat?

In eerste instantie kunnen je antwoorden voor de hand liggend zijn, dingen die je al weet. Maar daarna ben je misschien verrast en dat is juist het mooie van zelfonderzoek: dat je open genoeg bent om je bewust te worden van dingen die je voorheen niet in de gaten had, dingen die je niet wist en waar je ook nog nooit naar had gekeken. In dit geval ontdek je dan hoe het superego zich in je eigen denkwereld manifesteert. Of de antwoorden nu spiritueel of werelds, verlicht of aards zijn, is volkomen irrelevant.

Zie en voel en ervaar in je gedachten wat zich bij dit zelfonderzoek openbaart. Misschien heb je veel meer vormen van beloning dan van straf. Misschien is het aantal beloningen en straffen gelijk. Misschien straf je jezelf momenteel wel voor het feit dat je jezelf vroeger strafte. Het geheim zit hem in je bereidheid te kijken naar de werking van je eigen gedachten, zonder die als goed of fout te bestempelen of ze een nog grotere strategische invloed toe te schrijven. Kijk of er niet ergens tussen al die strategieën die aan het licht komen, een innerlijk vuur ontvlamt. En als dat ontvlamt en je gaat het niet uit de weg, maar geeft je eraan over, wat openbaart zich dan?

Zodra je gedachten zich roeren, neem je wederom de tijd om alle strategieën te laten varen en te ontdekken wat eronder schuilgaat, wat eraan voorafgaat, erna komt, er altijd al is, niet kan worden bestraft en niet beloond kan worden.

26
Je emoties rechtstreeks ervaren

De meeste vragen die ik krijg gaan over emoties. Veel mensen willen zich bevrijden van lastige emoties als woede, angst en verdriet en streven naar prettiger emoties zoals blijdschap en vrolijkheid. Meestal probeert een mens gelukkiger te zijn door zijn negatieve emoties te verdringen of te uiten, in de hoop ze uit het zicht te werken of ervan verlost te zijn. Helaas is geen van beide strategieën een afspiegeling van het ware zelf, een roerloze zuiverheid van zijn die dieper gaat dan welke emotie ook en daar altijd onbewogen onder blijft.

Zeker, er zijn momenten waarop het goed is om emoties te verdringen of te uiten. Maar er bestaat nog een andere mogelijkheid, waarbij je de emotie verdringt noch uit. Ik noem dat ‘rechtstreeks ervaren’.

Je emoties rechtstreeks ervaren houdt in dat je ze niet ontkent of verdringt maar je er ook niet in rondwentelt. Dat wil zeggen dat je er geen *verhaal* aan hangt. Je haalt er geen verhaal bij over wie dit overkomt, waarom het gebeurt, waarom het niet zou mogen gebeuren, wie er verantwoordelijk voor is of wie het te verwijten valt.

Je kunt, in welke emotie dan ook – de zogenaamde ‘positieve’ én de ‘negatieve’ – de kern ontdekken. In feite is het zo dat elke negatieve emotie verdwijnt wanneer je deze werkelijk ervaart, haar echt voelt en tot je door laat dringen. En positieve emoties die je werkelijk ervaart worden groter, sterker, eindeloos. Dus relatief gezien bestaan er positieve en negatieve emoties, maar als je het onderzoekt zijn er alleen maar positieve emoties, namelijk de positiviteit van absoluut bewustzijn. Maar omdat er in onze cultuur slechts weinig is dat dit verbijsterende inzicht onderschrijft, zijn we ons hele leven op jacht naar positieve emoties en op de vlucht voor negatieve emoties.

Wanneer je een negatieve emotie werkelijk en ten volle ervaart, zonder verhaal of gedachten, houdt deze ogenblikkelijk op te bestaan. Wanneer je denkt dat je een emotie echt ten volle ervaart en deze blijft intens, zie dan in dat er nog steeds een verhaal aan vastzit: dat het zo’n hevige emotie is, dat je er nooit van af zult komen, dat die emotie altijd terug zal komen, en hoe gevaarlijk het is om dit te voelen. Hoe het verhaal op dat moment ook mag luiden, je kunt de rechtstreekse ervaring ervan op talloze manieren uitstellen.

Als je bijvoorbeeld geïrriteerd bent, ben je meestal geneigd iets te doen om van die irritatie af te komen, of je wijst óf jezelf óf een ander aan als oorzaak van die irritatie en gaat verwijten maken. Op dat moment begint de verhaallijn rond de emotie zich te ontwikkelen. Maar in feite bestaat er de mogelijkheid dat je helemaal niets met de emotie doet: je duwt haar niet weg, probeert je er niet van te ontdoen, maar ervaart haar rechtstreeks, precies zoals zij is. Je kunt, zodra de irritatie in je opkomt, simpelweg volkomen, helemaal en vrijelijk geïrriteerd zijn, zonder iets te verdringen of te uiten.

Over het algemeen blijkt er – wanneer je een emotie rechtstreeks ervaart – vaak iets anders onder schuil te gaan. De irritatie is misschien slechts een oppervlakkige rimpeling. Daaronder kan woede of angst zitten. En dan is het wederom niet de bedoeling je van de woede of de angst te ontdoen, of die te analyseren, maar gaat het erom die rechtstreeks te ervaren. Wanneer er onder de irritatie angst of woede blijkt te zitten, ga dan dieper met je aandacht: geef jezelf de ruimte absoluut en helemaal boos of bang te zijn, zonder je gevoelens te onderdrukken of naar buiten te brengen.

Angst is meestal de grootste uitdaging, want gewoonlijk proberen de meeste mensen die op afstand te houden. En natuurlijk wordt de angst als je probeert die op afstand te houden, alleen maar groter en dreigender.

Wat ik bedoel is dat je je in feite ook voor de angst kunt openstellen: je kunt bang zijn zonder te hoeven zeggen dat je bang bent of zonder gevolg te geven aan gedachten over wat bang zijn inhoudt. Je kunt simpelweg de angst zelf ervaren.

Als ik het over het rechtstreeks ervaren van angst heb, heb ik het niet over terechte fysiologische angst. De vecht- of vluchtreactie bij fysiek gevaar is een heel natuurlijke en terechte reactie van het menselijk organisme. Het is een overlevingsmechanisme dat in ons lichaam is ingebakken. Het is bijvoorbeeld terecht om uit de weg te gaan als er een bus aan komt. Maar de angsten waarvan ik beweer dat je ze onder ogen moet zien zijn psychologische angsten: de angsten die je aandacht en energie onnodig opeisen in de vorm van de drang jezelf te beschermen of te verdedigen, zoals de angst voor emotionele pijn of de angst voor verlies of de dood. Wanneer je een psychologische angst onder ogen ziet in plaats van je ertegen te verzetten of ervoor weg te lopen, blijkt er vaak een nog diepere emotie onder schuil te gaan.

Er kan een diep verdriet of grote gekwetstheid onder de angst liggen. En ook die kun je rechtstreeks en volledig ervaren zonder dat het een verhaal hoeft te worden. Wanneer je bereid bent al die emotionele lagen helemaal te doorvoelen, kom je uiteindelijk bij wat eruitziet als een peilloze afgrond. Die afgrond ervaar je als het niets, de leegte, het

niemand-zijn. Dit is een belangrijk moment, want wie absoluut niets durft te zijn, niemand durft te zijn, durft vrij te zijn. Al die andere emoties en gevoelens zijn lagen in je verdediging – of wapens – tegen dat gevoel van niets-zijn: de dood van wie je denkt te zijn. Zodra je de wapens hebt neergelegd, zodra de deur open is, kun je het niets-zijn dat je vreesde ten volle onder ogen zien en ontmoeten. En die confrontatie is de grote openbaring van het ware zelfonderzoek, want daarin openbaart zich de geheime parel van waarheid die al die tijd al in het diepst van je eigen hart verborgen was. *Jij bent* de diamant die je ontdekt.

Dat is een immense ontdekking, maar het is een ontdekking die je helemaal zelf moet doen. Wanneer je bereid bent elke emotie, elk gevoel volledig en ten diepste te ervaren, ontdek je in de kern daarvan het smetteloze bewustzijn dat zichzelf ontmoet: de ervaring en degene die het ervaart. Als je deze waarheid uit de eerste hand ontdekt, ben je bevrijd van het vluchten voor zogenaamd negatieve emoties en het najagen van zogenaamd positieve emoties. Je bent bevrijd – verlost – van het afwijzen van of hechten aan zaken die vergankelijk zijn. Je bent vrij om jezelf waarlijk te ontmoeten en je in die ontmoeting te verheugen.

Elke emotie die er in je bewustzijn opkomt, kun je met je volle bewustzijn tegemoet treden, zonder je te hoeven verstoppen in verhalen of analyses. Wanneer je bereid bent geen gevolg te geven aan de werking van je denken maar alleen stil durft te zijn en de emotie volledig durft te voelen, zul je zien dat het niets is. Emoties worden slechts bij elkaar gehouden door gedachten, of het nu om bewuste of onderbewuste gedachten gaat.

Je hebt als mens het vermogen om eenvoudig te stoppen en te zeggen: ‘Woede, angst, verdriet, wanhoop – oké, kom maar.’ Als je zegt: ‘Oké, kom maar,’ en dat ook echt meent, er echt voor openstaat, kan die emotie niet komen, omdat je er op dat moment geen verhaal aan hangt. Ik wil je uitnodigen dat zelf te proberen. Woede, angst, verdriet of wanhoop bestaan alleen als ze aan een verhaal vastzitten! Jazeker, dat is een verbijsterende, eenvoudige, maar toch indringende ontdekking. Je kunt er niet omheen. Je kunt erkennen dat datgene waarvoor je op de vlucht bent in feite niet bestaat, en datgene wat je najaagt er altijd al is.

Toen Columbus en de andere ontdekkingsreizigers de ‘nieuwe wereld’ ontdekt hadden, kwamen ze terug en zeiden: ‘Er is daar meer dan we wisten, de aarde is niet plat.’ Veel mensen reageerden daar echter op met: ‘O nee, daar ga ik niet heen. De zeemonsters zullen me te grazen nemen. Ik val van de aarde af.’ Wij bekijken onze emoties met dezelfde primitieve blik. Wanneer je bereid bent van de rand van de aarde te vallen – dat risico durft te lopen – zul je zien dat jijzelf de aarde

omvat en niet van jezelf ‘af kunt vallen’, je kunt alleen dieper tot jezelf doordringen.

Aan de andere kant van het spectrum – en met name in de westerse spirituele subcultuur – staan mensen zeer open voor het voelen van hun emoties omdat het ze een gevoel van diepte en vrijheid geeft. Dit kan echter een dekmantel worden voor de angst helemaal geen emoties te voelen. Misschien ga je een stapje dieper of verder door jezelf als emotioneel wezen te zien in plaats van een louter mentaal wezen, maar je komt er niet mee thuis. Door jezelf als emotioneel wezen te zien, ga je emotieloosheid, niets-zijn, leegte uit de weg. Wanneer je de zuivere leegte eenmaal ervaren hebt, weet je dat je jezelf niet kunt omschrijven aan de hand van een emotionele of mentale toestand, en dat besef geeft vrijheid, *is* vrijheid.

Wanneer je jezelf niet laat bepalen door een gemoedstoestand, kunnen de emoties vrijelijk in je opkomen, want ze zeggen niets over wie je bent. Je weet uit de eerste hand dat die gevoelens simpelweg door je heen gaan, door de ruimte die je ware aard is.

Ik wil je uitnodigen helemaal tot de kern van zuiver zijn door te dringen, je van geen enkele emotie te ontdoen en ze niet te dramatiseren of verheerlijken, maar datgene te ontdekken waar elke emotie toe oproept: dat je wie je denkt te zijn dood laat gaan vóór de dood van wie je denkt te zijn.

DEEL DRIE

DE KNOOP VAN HET LIJDEN ONTWARREN

27
De oorzaken van lijden

Onwetendheid is de oorzaak van lijden. Als ik het woord ‘onwetendheid’ gebruik, heb ik het over ‘geen weet hebben’ van de waarheid over wie je bent, ofwel het negeren van de waarheid ten behoeve van een of ander probleem, of je identificatie met leed of lijden. Wanneer je de oneindige waarheid over jezelf negeert, de eeuwigdurende aanwezigheid van de goddelijkheid – het zijn zelf – negeert, is dat de oorzaak van aanhoudend lijden. Er is sprake van aanhoudend lijden wanneer je jouw ideeën over geluk, de waarheid en vrijheid los ziet van wie je al bent.

Als ik het over lijden heb, bedoel ik niet het gevoel van mededogen – medelijden – dat je hebt wanneer je getuige bent van het leed in de wereld. Je kunt lijden aan de erkenning dat die ellende bestaat. Die vorm van lijden hoort bij het leven en is terecht. Het kan zelfs zo zijn dat lijden een noodzakelijk onderdeel van het leven is. Met ‘aanhoudend lijden’ bedoel ik datgene wat je ook ‘onnodig’ lijden zou kunnen noemen: je gaat ‘in gedachten’ helemaal op in de heropvoering van je eigen dramatische verhaal of de dramatiek van de wereld.

Onnodig lijden is in feite een vorm van verzet tegen het lijden. Je kunt er in een oogwenk mee ophouden, maar meestal ga je er maar mee door, in de ene na de andere cyclus van mentale en emotionele activiteit, en dat alles in een poging de emotionele pijn uit de weg te gaan.

Er is op dit moment veel ellende en narigheid gaande in de wereld. Oorlogen, honger, vluchtelingenstromen, natuurrampen, maar ook ellende binnen je eigen gezin of familie, in je eigen huis en in je eigen psyche. Een punt zetten achter het lijden betekent niet dat je het lijden negeert. Trouw zijn aan de eeuwige waarheid over wie je bent, betekent niet dat je ook maar iets hoeft te negeren. Je zet echter een punt achter je fixatie op het lijden. Dat wil niet zeggen dat je in de plaats daarvan gefascineerd raakt door een of ander idee van verlichting, de hemel of het nirwana. Het houdt in dat je erkent dat je over het vermogen beschikt te beseffen dat je niet losstaat van de totaliteit van het leven. De mate waarin je bereid bent op te houden het lijden te negeren is recht evenredig met je bereidheid jezelf waarlijk te kennen.

Mensen beginnen vaak aan een ‘spiritueel leven’ om de ellende van

hun wereldlijke leven te ontvluchten. Dat is heel legitiem. Zo begin je, maar zo eindig je niet. Het einde is overgave, het is de erkenning dat ontsnappen onmogelijk, maar ook onnodig is. Dat wil zeggen dat je alles wat er in je bewustzijn opkomt omarmt, in plaats van het te negeren. Die omarming is geen passieve, gelaten vorm van acceptatie, maar een intense ontmoeting tussen bewustzijn (subject) en wat in dat bewustzijn verschijnt (object). In de omarming van bewustzijn (subject) en wat in dat bewustzijn verschijnt (object) openbaart zich totaal bewustzijn. Wanneer bewustzijn zichzelf in de 'ander' ontmoet, verliest de geconditioneerde overtuiging dat je van anderen verschilt, dat je minder of beter bent dan anderen, haar macht. Ongeacht tot welke groep, nationaliteit of godsdienstige overtuiging je behoort, er komt een einde aan de realiteit van verschillen. Het verhaal over 'verschillen' blijkt een ingebeeld verhaal te zijn.

Velen onder ons leiden een bevoorrecht en mooi leven. Het kan zelfs zo zijn dat je inziet hoe mooi je leven is. Maar je hebt niets aan dat inzicht wanneer je niet onderkent dat je met jouw bevoorrechte leven niet kunt ontsnappen aan wat er in het Midden-Oosten of de eerste de beste buitenwijk van een grote stad gaande is. Het is allemaal één *zelf*, een en *hetzelfde*. Wanneer je bereid bent trouw te zijn aan wie je bent, ben je bereid jezelf in alles en iedereen te zien.

Er wordt me vaak gevraagd of het – na spirituele bewustwording – nog uitmaakt of er haat, volkerenmoord en aanhoudend geweld is in de wereld. Ja, dat is van belang omdat het allemaal een afspiegeling is van ons eigen denken. Er is in de wereld niets gaande wat niet ook in ons eigen denken gaande is. Wanneer je bereid bent dat als waarheid te onderkennen, die gruwel durft te ervaren en uiteindelijk ook ziet wat er altijd door onaangeroerd blijft, vorm jij in ieder geval één aspect van het bewustzijn dat van zichzelf weet dat het vrij is. En in dat levende besef – dat niets negeert – kun je je nuttig maken voor alles wat leeft.

28
De definitie van lijden

Elk persoonlijk lijden – zowel het lijden in zijn algemeenheid als het leed in zijn specifieke vorm – ontstaat doordat je de waarheid over jezelf over het hoofd ziet ten gunste van je verhaal, en dat is je ego. Voor een tweejarige die net enig idee van zijn of haar individualiteit gaat krijgen, kan dat verhaal grandioos of aangenaam beginnen en ertoe uitnodigen er gevolg aan te geven en erop voort te bouwen. Er schuilt echter onveranderlijk lijden in de overtuiging dat je een personage binnen een verhaal bent. Het is een leugen. Je bent niet slechts een personage in een verhaal. Je bent het zijn als geheel.

De overtuiging dat je slechts een personage in een verhaal bent, of misschien wel de hoofdpersoon, vraagt heel veel aandacht en onderhoud. Je moet de aangename aspecten van het verhaal zien vast te houden en vervolgens zorgen dat alles wat het verhaal kan bederven eruit blijft. Vervolgens zijn daar nog je pogingen het anderen te verwijten wanneer ze het niet met je verhaal eens zijn of op een of andere wijze jouw verhaal – en daarmee de basis voor jouw gevoel van eigenwaarde – niet onderschrijven.

Na verloop van tijd ontstaat er een zekere uitputting. En uiteindelijk gebeurt er iets op het fysieke, mentale of emotionele vlak waardoor het ego de moed verliest en het verhaal stukloopt. Vervolgens gaat het vermogen tot projectie zich ontwikkelen en ontstaat er een zoektocht die je vanuit die hopeloze toestand op een of andere manier bij een betere versie van jezelf moet brengen. Dat streven jezelf weer leven in te blazen wordt gevolgd door een stortvloed van emoties, de emotionele achtbaan van: ‘Ik ben fantastisch, ik ben vreselijk, ik ben mooi, ik ben lelijk, het universum geeft me wat ik wil, het universum geeft me niet wat ik wil.’ Bijna iedereen herkent hier wel iets in. Zolang je de hoop hebt dat die achtbaan zich ooit zal stabiliseren, vestig je je hoop op de gedachte dat de hoofdpersoon van het verhaal zich zal stabiliseren. In feite is er geen hoop dat dit personage zich zal stabiliseren, omdat hij of zij voortdurend gemanipuleerd wordt door steeds heviger gebeurtenissen in de binnen- en buitenwereld. Maar eigenlijk is die gelijkmoedigheid of stabiliteit al in de waarheid aanwezig. De waarheid omvat het verhaal. Ze staat niet los van het verhaal. Ze doordringt zowel het personage als het verhaal.

Het enorme lijden van de persoonlijke identificatie concentreert zich rond iets wat niet eens bestaat. Het verhaal over jou bestaat niet eens. Persoonlijke identificatie begint met een gedachte, een gedachte die steeds meer macht krijgt omdat jij je erbij neerlegt en haar dagelijks in praktijk brengt of beoefent. Vervolgens verzamel je nog meer gedachten om die eerste mee te onderschrijven, er iets aan toe te voegen, te proberen haar te vervolmaken. Je hebt je ingebeeld wie je denkt te zijn: het is een reeks gedachten, een verzinsel, een door je denken opgewekt personage. Wanneer je ten volle onderzoekt wie je denkt te zijn, ontdek je dat het niets is.

Persoonlijke identificatie heeft te maken met een ‘ik’, een lichaam, een ego dat krijgt wat hij wil. Je lichaam wil wellicht meer eten, beter onderdak, meer kleding. Het ego wil meer macht, meer status, meer erkenning, meer inzicht, verlichting. Iedereen kan in zijn of haar eigen leven zien dat die drang naar meer, wanneer die niet in evenwicht is, hem of haar afhoudt van de eenvoudige vreugde en vervulling van het simpelweg er zijn. Ook als je nergens ‘meer’ van hebt, is er, wanneer je ten volle openstaat voor *dit ogenblik*, meer dan voldoende van de verrukking van het zijn. Maar zolang je hecht aan het verhaal van een individu, iemand die meer wil krijgen en meer wil houden, zie je de absolute vervulling over het hoofd die altijd en overal aanwezig is als de waarheid van ons zijn.

29
Het verschil tussen pijn en lijden

Men vraagt mij soms wat het verschil is tussen pijn en lijden. Pijn is een sensatie die je op een bepaald moment in je lichaam voelt. Lijden strekt zich uit in de tijd en gaat vergezeld van een verhaal over die pijn. Uiteraard kan het verhaal eindeloze verhaallijnen en verwikkelingen bevatten – over wie wanneer en hoe de pijn veroorzaakt heeft en de hele metafysica die daarbij hoort – maar die specifieke kenmerken van het verhaal dienen slechts ter afleiding en zijn een vorm van verzet tegen de pijn op zich.

De meeste mensen zijn niet bereid hun gehechtheid aan mentaal en emotioneel lijden op te geven. Maar wanneer je bereid bent een punt achter het lijden te zetten – dat wil zeggen: een punt achter het verhaal over het lijden durft te zetten – kun je de pijn ervaren precies zoals die is. Dan kun je datgene waarvan je voorheen dacht dat het ondraaglijk was met een open geest tegemoet treden, omdat je je niet langer vastbijt in een of ander idee over wat je meemaakt. Je hebt een open geest. Je hebt alle definities laten vallen. Wanneer je het lijden met een open geest tegemoet treedt, openbaart zich de waarheid in de kern van de pijn, zoals geldt voor elk verschijnsel.

Lijden ontstaat door de mentale, emotionele en fysieke verkramping rond de pijn, door de geschiedenis, de rechtvaardigingen, verwijten, sentimenten en dramatiek die je aan de pijn ophangt. Wanneer je bereid bent de pijn simpelweg en rechtstreeks te voelen, al is het maar even, ontdek je dat de essentie van pijn intelligentie is, helderheid, vreugde, vrede – dezelfde essentie als van gelukzaligheid! Zelfs te midden van de grootste pijn openbaart zich de waarheid over jou en blijkt pijn gewoon een ander voertuig voor de waarheid te zijn. Je ziet dat over het hoofd wanneer je achter het verhaal aan loopt, en daarmee gaat het potentiële geschenk van de pijn verloren.

Ik wil benadrukken dat het een heel natuurlijk en terecht verlangen is de pijn te willen verlichten. Je kunt medicijnen gebruiken om de pijn te verlichten, de omhelzing van een geliefde, je kunt de natuur in gaan, het genot van muziek en kunst proeven. Dat is allemaal geen probleem. Het probleem is dat je niet onderkent dat je de keuze hebt de pijn onder ogen te zien, het verzet tegen de pijn op te geven. Het is over het algemeen een onbekend gegeven dat je de vrijheid hebt om rechtstreeks

en intiem de confrontatie aan te gaan met wat jou kwelt, op elk niveau. Dat je die keuze niet onderkent is juist de reden waarom je gebonden blijft aan de gedachte dat je slachtoffer bent. Maar wanneer je die keuze maakt, wacht je de verrassende ontdekking van wat in de kern van *alles* leeft: onmetelijk bewustzijn, liefde, datgene wat alles – zelfs de dood – heelt.

Wie kan zeggen hoeveel en welke pijn je in je leven tegen zult komen? Ieder mens heeft een of andere vorm van pijn ondervonden, of gaat dit nog ervaren. Wanneer je ervaren hebt wat er gebeurt als je je overgeeft zodra de pijn opkomt en je er werkelijk voor openstelt – of het nu om lichamelijke of emotionele pijn gaat, persoonlijke pijn of pijn om de wereld – heb je een geheime wijsheid ontdekt. En door die ontdekking ben je niet langer gepreoccupeerd met je persoonlijke pijn en is er één minder die loopt te zeuren en te schreeuwen en te huilen van: ‘En ik dan?’ Wat een opluchting! Dat ‘één minder’ is niet gering, want zodra je persoonlijke verhaal niet langer de overhand heeft, kun je een pijn ervaren waarvan je geen idee had dat ze bestond: de pijn van je naasten, je ouders, je kinderen, de pijn van het universum. En door die opstelling ga je niet de strijd aan met wat pijnlijk is en verstop je je niet voor toekomstige pijn. Je gaat open door het leven en kunt onder ogen zien wat er is. Dan wordt pijn iets waarbij je je moet neerleggen omdat ze – net als alle andere ervaringen – niets anders is dan de waarheid zelf.

30
Lijden is het probleem niet

Het klinkt misschien verrassend, maar het is niet mijn bedoeling mensen te helpen zich van hun lijden te ontdoen. Het is belangrijk dat je, in plaats van je van je lijden te willen ontdoen, het lijden zelf onderzoekt, de realiteit van de ‘lijdende’ onderzoekt. Onderzoek is de hoofdingang.

Een onderzoekende geest is een open geest, die bereid is intens onderzoek te doen. In die openheid kun je ruimte maken voor het lijden zonder het af te wijzen of eraan te willen ontsnappen. En dat kan even indrukwekkend, angstaanjagend en diepgaand zijn als je eigen dood onder ogen zien. Wanneer je het lijden onderzoekt, sta je er oog in oog mee. En wanneer je oog in oog met het lijden staat, bestaat de mogelijkheid dat je ontdekt dat lijden niet is wat je dacht dat het is. In de rechtstreekse confrontatie tussen subject en object, lijder en leed, verdwijnen ze allebei. Je ontdekt dat ze in werkelijkheid geen van beiden bestaan.

Ik zal het nog duidelijker stellen: ik raad je aan bewust te lijden. Wat is er mis met lijden? Welke gedachte of stem in je hoofd beweert dat lijden verkeerd is? Het is pijnlijk, jazeker, maar niet verkeerd.

Wanneer je bereid bent ten volle te lijden, al is het maar even, zonder te proberen eraan te ontsnappen of ervan verlost te worden, houdt dat in dat het lijden niet langer een obstakel vormt voor de volledige overgave aan het mysterie van het leven. Dan heb je verlichting van lijden niet langer als doel.

Volgens het Evangelie van Thomas zei Jezus: ‘Wie kan lijden, lijdt niet.’ ‘Kunnen lijden’ betekent dat je lijden totaal is. Je lijdt bij vol bewustzijn. Lijden bij vol bewustzijn betekent dat je de neiging te ontsnappen onderkent en in plaats van eraan toe te geven rechtstreeks onder ogen ziet wat er is, of dat nu spijt is, of doodsangst of een extreem gevoel van verlies of verdriet.

Lijden is een geweldige verleidster die je wil doen geloven dat je niet heel bent, en dat het lijden keer op keer terugkomt is voor je superego inderdaad het bewijs dat je niet heel bent.

Kijk eens goed of je je mentaal, fysiek of emotioneel niet tegen het lijden verzet. Wanneer je daar eerlijk over kunt zijn zonder het te analyseren, zul je in een oogwenk begrijpen dat je de keuze hebt om

elke vorm van weerstand te laten vallen en het lijden echt onder ogen te zien. En wat zich dan openbaart is echt goed nieuws, maar je kunt het alleen echt als goed nieuws zien wanneer je het zelf ontdekt hebt. En je kunt het alleen werkelijk ontdekken wanneer je het voor de eerste keer ontdekt, telkens weer. Anders wordt zelfonderzoek gewoon de zoveelste techniek van je verstand waarmee je het lijden uit de weg gaat.

Wanneer je ontdekt dat zelfonderzoek gewoon een subtiele techniek wordt waarmee je een barrière tegen het lijden op kunt werpen, is het in de eerste plaats van belang dat je daar eerlijk over bent, en ten tweede moet je dan je idee van zelfonderzoek verruimen.

Wanneer je het lijden onomwonden onder ogen ziet, kom je tot de fantastische en paradoxale ontdekking dat juist *in* het lijden de parel schuilt die je probeerde te vinden door eraan te ontsnappen. Of het nu om een individuele, een nationale of een planetaire vorm van lijden gaat, die parel is er, hier en nu.

Of er uit de confrontatie nog een actie ontstaat, is niet van belang. Als je actief bent op het maatschappelijke vlak, in de gezondheidszorg werkt of in de stervensbegeleiding, vader of moeder bent of op andere manier helpt het lijden te verlichten, je zult beter in je werk zijn wanneer je zelf ten volle datgene onder ogen hebt gezien waar je cliënten, patiënten of kinderen mee worstelen.

Het lijden onder ogen zien houdt in dat je bereid moet zijn absoluut stil te zijn en de waarheid te vertellen, hoe intens de ervaring ook is. In de kern van het lijden openbaart zich de parel van wat echt is, wat waar is, de parel die jij bent.

31
Zien wat jouw lijden veroorzaakt

Doordat je in feite niet bereid bent te zien wat jouw lijden veroorzaakt, blijf je gebonden aan het rad van lijden. Ben je bereid te zien wat jouw lijden veroorzaakt, durf je dat aan? Als dat zo is, durf je het aan dat alles verandert. *Alles*. Jazeker, dat gaat heel ver. Op dit punt houden de meeste mensen het voor gezien.

Uiteindelijk is het zo dat jouw persoonlijke verhaal zoals jij dat ervaart, afgelopen is wanneer je lichaam sterft. Maar je kunt nu al een punt achter het verhaal zetten. Ontdoe je van het hele verhaal. Ontdoe je van alles wat prachtig en vreselijk is. Dan openbaart zich de ware vrijheid.

Je zult, wanneer je bereid bent onder ogen te zien wat jouw lijden veroorzaakt, misschien inzien dat je de oorzaken niet eens kent. Wanneer je bereid bent te zien waar het lijden werkelijk om gaat, opent zich de mogelijkheid dat je hele leven verandert. Op dit punt gaan de meeste mensen zich afsluiten, omdat er een aantal mooie aspecten in hun leven is die ze niet kwijt willen. Bijna iedereen wil het lijden kwijt. Zolang je niet bereid bent alles te verliezen om te kunnen zien wat je lijden veroorzaakt, kun je onmogelijk gehoor geven aan datgene wat je naar huis roept.

Ik weet nog dat ik de wijze woorden van fantastische leermeesters en geweldige heilige teksten las. Dan knikte ik, en zei: ‘Ja, ik weet dat dat waar is, ik voel dat het waar is.’ En vervolgens ging ik de zaal uit en regelrecht terug naar mijn eigen specifieke neurotische liefdesaffaire met lijden. Uiteraard zocht ik ook het geluk op mijn eigen specifieke wijze. Maar het belangrijkste was dat ik nog steeds probeerde me van mijn lijden te ontdoen in plaats van werkelijk eerlijk te zijn over de oorzaak ervan.

Je hebt, nu op dit ogenblik, de kans om bij jezelf te rade te gaan, eerlijk te zijn tegenover jezelf: ‘Lijd ik? Waar lijd ik? Wat is lijden?’ Wanneer je jezelf een verhaal voorhoudt dat zegt dat het zo dom is om te lijden, dan houd je het lijden gemakshalve buiten je gezichtsveld en aandachtsveld, waardoor het zich in je onderbewustzijn voortzet en vervolgens op anderen geprojecteerd wordt. Dan wijt je je ellende aan je moeder, je geliefde, je leraar, de overheid of God. Het is duidelijk dat relaties je enorm veel pijn kunnen doen en dat veel relaties moeten

veranderen of ten einde komen om de kringloop van pijn tot stilstand te brengen. Maar je kunt nu, op dit ogenblik, het verhaal over de oorzaken van je lijden terzijde leggen en simpelweg onder ogen zien wat volgens jou de bron van je lijden is. En dan lossen subject en object, ‘jij’ en ‘de ander’ zich wederom op. Je onderzoekt wat hier en nu is.

Wanneer je de confrontatie met het lijden aan wilt gaan, kan het helpen om je een pijnlijke relatie of gebeurtenis uit het verleden voor de geest te halen. Onderken elke drang of neiging de zaken uit de weg te gaan. Laat al die gedachten wegvallen en zie het lijden rechtstreeks onder ogen.

Kun je, op dat moment, een lijder vinden, iemand die lijdt? Ben je je bewust van een afzonderlijke entiteit of ben je je wellicht bewust van een uitgestrekte lege ruimte, gevuld met intelligentie die zich van zichzelf bewust is? Waar ligt de grens tussen jou en deze ruimte? Waar is het lijden nu? Zie je dat dit ogenblik van waarlijk oog in oog staan niet afgescheiden is van alle momenten in je leven?

32
De oerwond genezen

Als je vrijheid wilt, moet je bereid zijn datgene onder ogen te zien wat je probeerde te ontvluchten door de vrijheid te zoeken. Over het algemeen zijn de meeste mensen op de vlucht voor een of andere vorm van pijn, meestal een pijn die het gevolg is van onvervulde behoeften in de kinderjaren. De pijn kan zowel lichamelijke als psychische componenten hebben. Er kan een verhaal aan hangen of het kan alleen een energieveld zijn, zoals een gevoel van negativiteit of tegenzin.

Ieder mens loopt in zijn leven talloze verwondingen op, daar ontkomen ook de meest bevoorrechten niet aan. Tenzij je je daar met succes van gedissocieerd hebt, zijn alle verwondingen van de mensheid op een of andere wijze in jou aanwezig. Sommige mensen slagen erin littekenweefsel te laten groeien over hun gewonde psyche, hun emotionele en lichamelijke verwondingen, en gaan gewoon door met leven. Maar ik vermoed dat niemand daar echt helemaal in slaagt. En dat is mooi, want dan vraagt de wond aandacht, net zoals een steentje in je schoen blijft irriteren tot je er iets aan doet.

En natuurlijk proberen we op talloze – zowel spirituele als wereldlijke – manieren te zorgen dat die pijn in ons binnenste weggaat. De drijvende kracht achter het merendeel van je gedachteactiviteit is het verlangen om aan die oerpijn en alle uitvloeisels van die pijn te ontsnappen. Je wendt je op een zeker punt wellicht zelfs tot het spirituele leven in de hoop dat een bepaalde leer of ‘verlichting’ je kwetsuren zal wegnemen. Je probeert keer op keer te doen wat een leer of leermeester je voorschrijft, in de hoop dat je van je lijden verlost zult worden.

Het verrassende is dat de ware leermeester en de ware leer je – met de grootst mogelijke compassie en meedogenloosheid – rechtstreeks bij de kern van de verwonding zelf brengen.

De diepste en meest wezenlijke verwonding kun je niet eens benoemen. Je kunt het ‘la condition humaine’ noemen of ‘het geconditioneerde bestaan’ of ‘het lijden als feit’. Ieder mens heeft de enorme drang eraan te ontsnappen, terwijl het juist die drang is die je uiteindelijk – als de cirkel rond is – zover brengt dat je de wond onder ogen ziet. Nadat je langs talloze wegen hebt geprobeerd aan de wond te ontsnappen, rijpt het inzicht dat diezelfde verwonding nog steeds op je

wacht.

Velen van ons proberen hun verwondingen te genezen met behulp van bijvoorbeeld psychotherapie, en een psychologische aanpak kan heel nuttig zijn. De westerse cultuur is een specifiek psychologische cultuur. Een psychologische aanpak kan van nut zijn omdat deze de geestelijke volwassenheid bevordert waardoor je bepaalde patronen, gewoonten en reacties gaat doorzien. Maar je komt er slechts mee tot een bepaald punt. Je kunt er inzichten mee verwerven die je versteld doen staan en nederig stemmen, maar je raakt er niet mee aan de grondslag van het lijden. Het kan je tot de erkenning brengen dat de grondslag van het lijden blijft bestaan, ondanks al je psychologische inzichten, en in die zin bewijst het je een enorme dienst. Want op dat punt kun je jezelf de vraag stellen: 'Oké, maar waardoor verdwijnt die grondslag voor het lijden dan wél?' Zelfs na twintig of veertig of vijftig jaar sleutelen aan je eigen psyche moet zich nog steeds iets essentieels openbaren wanneer er nog een grondslag voor het lijden bestaat.

Het is goed en gepast om wonden te genezen. Elke wond kan behandeld worden en wonden die verzorging behoeven, behoren verzorgd te worden. Er ontstaat pas een probleem wanneer je de waarheid in de genezing zoekt. Wanneer je je met je emotionele, fysieke of geestelijke verwondingen bezighoudt, zie je datgene wat van nature heel, zuiver, vrij en in vrede is over het hoofd. De waarheid is er al, ongeacht de toestand van je lichaam, je emoties, je geest of de omstandigheden.

Ik wil je uitnodigen om nu, op dit moment, op te houden met je streven je lijden te verlichten. Dat is geen uitnodiging om je er niet van bewust te zijn en ook niet om het in wanhoop maar op te geven. Het is een uitnodiging niet langer te zoeken naar iets waarmee je je van jezelf kunt verlossen.

Toen ik Papaji ontmoette en hij tegen me zei dat ik moest stoppen, hoorde ik in gedachten allerlei redenen om niet te stoppen. Om te beginnen dacht ik: Wie is die man, dat hij kan zeggen dat ik moet stoppen? Misschien probeert hij mij wel in zijn macht te krijgen. Als me nu eens iets ergs overkomt? Het is gevaarlijk om te stoppen. Daar staat tegenover dat het niet gevaarlijk is om te denken, uit te puzzelen, na te streven wat veilig is en te vermijden wat onveilig is.

Een streven naar veiligheid en geborgenheid op het praktische vlak is natuurlijk terecht: je zorgt ervoor dat je lichaam geen schade oploopt. Dat is duidelijk. Maar wij gaan uit van die duidelijke fysieke behoefte aan veiligheid, filteren daarmee onze psychische behoeften en projecteren dat vervolgens op al onze psychologische dilemma's.

De waarheid is uitermate eenvoudig. Er ontstaan pas complicaties door de talloze ontsnappingsroutes die op allerlei manieren in je

denkwereld zijn ingesleten. Jouw manier kan veel op die van een ander lijken, maar ieder mens geeft zijn eigen specifieke draai aan zijn ontsnappingstactiek.

Je kunt ook de drang te ontsnappen onderkennen en dan stoppen, je werkelijk omkeren en datgene waaraan je probeerde te ontsnappen onder ogen zien. Het kan iets lichamelijks zijn of iets mentaals, emotioneels of politieks; het kan om dood of leven gaan. Het kan je grootste angst betreffen of je grootste geluk. Het kan betekenen dat je geconfronteerd wordt met je idee over wie je bent en wie je niet bent.

Zodra je de neiging te ontsnappen eenmaal onderkend hebt, heb je de keuze: je kunt nee zeggen tegen de ontsnapping en ja tegen de confrontatie met de kennelijke oorzaak van het lijden. Het vermogen te kiezen is een van de prachtigste vermogens van de mens, maar deze keuze is van een andere orde dan alle andere keuzes die je ooit hebt gemaakt. Zodra je eenmaal voor overgave hebt gekozen, besloten hebt alle ontsnappingspogingen te staken, openbaart zich moeiteloos en heerlijk en onontkoombaar – zonder dat je ervoor hoeft te kiezen – de waarheid over wie je bent, de schat van je zijn. En dan kun je je verheugen over de wonden die genezen zijn en treuren om de verwondingen die zijn overgebleven. Je kunt, te midden van die vreugde en die rouw, rusten in de waarheid die er altijd is.

Maar zolang je ze niet onderzoekt, blijven er subtiele argumenten opkomen die je keuze voor – of eigenlijk tegen – overgave bepalen: waarom je niet kunt stoppen, of waarom je nu beter niet kunt stoppen, of dat je later wel zult stoppen. En dan begint het onderzoek opnieuw door je af te vragen wat je werkelijk wilt. Wanneer je alleen wilt afrekenen met de verwonding, blijf je doorzoeken tot je iets gevonden hebt wat die ene specifieke verwonding geneest of je op zijn minst tijdelijk een beter gevoel geeft. Wanneer je werkelijk tot de kern van de zaak wilt doordringen, beschik je over alle steun die je nodig hebt om je om te keren en datgene onder ogen te zien waar je al eeuwen voor op de vlucht bent, datgene waarvan iedere cel in je zegt dat je ervoor weg moet rennen, datgene waar de hele mensheid voor op de vlucht is.

Er bestaat een onmetelijke en ongelooflijke kracht die alles wat zich in je leven voordoet – elke vorm – gebruikt als verwijzing naar de steun die je nodig hebt. De steun die je nodig hebt is er al! En jouw rol is essentieel. Om gesteund te worden moet je ervoor kiezen die steun ten volle en helemaal te ontvangen.

Ik raad je aan diep in de kern van je wezen te duiken. Ik weet dat de wond je het gevoel kan geven dat die kern van je wezen werkelijk verschrikkelijk is. Maar ik heb de fantastische kans gehad allerlei mensen met diepe verwondingen te ontmoeten, variërend van psychoses tot de neuroses waar de meeste mensen mee te maken krijgen. En ik ben

nog nooit iemand tegengekomen die, als hij of zij bereid was werkelijk eerlijk te zijn en zijn of haar eigen lijden onder ogen wilde zien, niet de schoonheid en de vrede van zijn of haar eigen wezen gevonden heeft.

Waarom zou je niet nu de tijd nemen om je eigen vluchtneigingen te onderzoeken? Niet omdat het juist zou zijn, of heilig, of verstandig om dat te doen; dat is het allemaal niet. Het is simpelweg iets wat je waarschijnlijk nog nooit echt hebt meegemaakt. En als je het wel gaat meemaken ontdek je iets nieuws, iets onschuldigs. Je gaat de kracht en potentie van simpelweg zijn onderkennen: zonder genot te zoeken, de pijn op afstand te houden, een ander leven te willen, de dood in feite uit de weg te gaan. Simpelweg zijn, in dit moment. In dat moment van simpelweg zijn vind je een innerlijke openbaring die in potentie steeds dieper door kan gaan klinken in lichaam en geest, totdat je niet langer gepreoccupeerd bent met rechtvaardigingen voor het streven naar genot of het vermijden van pijn.

De waarheid over jou is een rijkdom, een schat die zegt: ‘Kom binnen.’ Je gelooft wellicht, omdat die schat zo lang verborgen is geweest, dat het iets lelijks en duisters is, iets wat verboden is, en je hebt veel steun ondervonden in je streven er niet rechtstreeks naar te kijken. Je hele socialisatie draait om het gegeven dat je er niet naar moet kijken. Maar gelukkig kun je, omdat je de keuze hebt, die socialisatie laten voor wat ze is en erkennen dat je een groot verlangen hebt te weten wie je bent. Wat een zegen dat wij allemaal de kans krijgen elkaar te steunen bij die goddelijke, onvoorstelbare en eindeloze ontdekkingstocht. Dit is een gewijde kans.

Ik wil je uitnodigen even de tijd te nemen voor rechtstreeks zelfonderzoek. Neem de tijd om eerlijk bij jezelf naar binnen te kijken en te onderzoeken waarvoor je op de vlucht bent, welke verwonding je hoopt te genezen om daarmee vrijheid te verwerven. Zorg dat je door dat onderzoek precies gaat zien welke technieken en ontsnappingsmechanismen je gebruikt. Laat de antwoorden eerlijk, oprecht en ongecensureerd in je opkomen. Stel jezelf de volgende vraag: ‘Waaraan probeer ik te ontsnappen?’

Wat er ook omhoogkomt bij deze ondervraging, je hoeft er niets aan te veranderen of verbeteren. Je hoeft alleen maar de patronen – je vluchtwegen – te herkennen. Voel de dynamiek van je neiging op de vlucht te slaan enerzijds en de mogelijkheid daar geen gevolg aan te geven anderzijds, de mogelijkheid dat je die neiging zonder verhaal, zonder strategie en zonder gewenste afloop ondergaat. Simpelweg zijn, zonder iets te doen. Maak ruimte om je over te geven aan de zekerheid dat er geen ontsnapping mogelijk is. En spreek dan de waarheid, op dit moment: ‘Is er nog hoop op ontsnapping? Streven naar ontsnapping? De ontkenning dat je niet aan dit moment kunt ontsnappen?’ En zo ja, laat

het dan gewoon los. Geef elke poging te ontsnappen op en herken datgene wat je werkelijk omvat. Geef je over en kom tot rust in de vrede van je zijn.

33
De angst onder ogen zien

De oorzaak van elke ingesleten vorm van lijden is gelegen in het streven één kernemotie uit de weg te gaan: angst. Angst is niet het echte probleem. Het probleem, en de daaruit voortdurend volgende complicatie, zit hem in alle mentale activiteit die wordt opgewekt om te vermijden dat je die angst werkelijk voelt.

In feite is het onder ogen zien van je angsten simpel. Het is zó eenvoudig, dat je eigenlijk niet kunt zeggen hoe je dat doet. De truc is dat je inziet dat je voortdurend probeert die confrontatie uit de weg te gaan. Dit vermijdingsgedrag zorgt voor de opbouw van alle onbewuste en ingesleten vormen van lijden.

Op welke manieren ga je je angsten uit de weg? Word je er ongevoelig voor? Ontken je ze? Maak je er een drama van? Ga je ertegen in? Spreek je jezelf onophoudelijk toe? Ben je voortdurend aan het fantaseren over een of andere toekomstige beloning, zoals seks, eten, geld, macht of verlichting, en dat alles om de angst uit de weg te gaan? Je beschikt, hier en nu, over het vermogen ermee op te houden je angst uit de weg te gaan. Zo simpel is het. Je kunt ermee ophouden jezelf allerlei sprookjes te vertellen en onder ogen zien wat er is. Door een emotie onder ogen te zien zonder er een verhaal aan op te hangen, kun je de waarheid over jezelf onder ogen zien. En belangrijker nog: je ziet dan dat die waarheid er altijd al was. De angst beweegt zich erdoorheen, net zoals dat geldt voor woede, verdriet, ingesleten gedrag, wanhoop, een gevoel van leegte, vervulling, onwetendheid en verlichting: het beweegt zich allemaal in en door wie jij naar waarheid bent. Emoties en strategieën komen en gaan. *Jij* bent hier. Jij bent hier altijd geweest, onveranderlijk, stralend, zuiver en onbevreesd voor elke angst die zich voordoet.

Wanneer je je alleen maar van je angst wilt ontdoen en ervoor op de vlucht bent of hem ontkent, zal de angst je achtervolgen, zoals alles waar je voor wegvlucht je zal blijven achtervolgen. En zaken die je najaagt blijven op hun beurt altijd net buiten bereik.

Dat geldt ook voor je spirituele zoektocht. Als je God zoekt en God najaagt, blijft God net buiten bereik. Als je daarmee ophoudt en elk concept van God laat vallen, word je opgenomen in de levende aanwezigheid van God.

De complicaties die zich in je leven voordoen zijn een afspiegeling van het feit dat je ofwel probeert iets wat jou achtervolgt uit de weg te gaan, of probeert iets wat je wilt hebben te pakken te krijgen. In een ogenblik van volledig bewustzijn verdwijnen alle complicaties. Het is mogelijk om, zelfs in de meest gecompliceerde omstandigheden, simpelweg *helder* te zijn.

Het maakt niet uit welke angst je je leven lang achtervolgd heeft, als je stopt en zegt: ‘Goed, angst, kom maar, ik ben er klaar voor,’ zul je merken dat de angst zich in allerlei bochten wringt. En wanneer je daar met je bewustzijn achteraan gaat, zul je ontdekken dat het naar alle hoeken schiet.

En wederom: je kunt je eigen onderzoek doen als het om de anatomie van de angst gaat. Waar zit de angst; hoe voelt hij aan; wat komt er dicht in de buurt; wat zit eronder? Je kunt, wanneer er op dit moment geen angst is, jezelf een verhaal vertellen dat angst opwekt. Stel jezelf rechtstreeks de vraag: ‘Waar zit de angst?’ Je voelt hem misschien in je hart, of in je buik. Ga met je volle bewustzijn midden in die angst zitten. Wanneer er in je gedachten nog steeds een verhaal over die angst speelt, laat dat dan los. Laat je vallen in de angst die je wellicht miljoenen jaren uit de weg bent gegaan.

Waar vind je de angst, als je er open voor staat? Wat een merkwaardig schepsel is de angst. Hij bestaat alleen daar waar men zich tegen zijn bestaan verzet! Wanneer jij je openstelt voor datgene waar je al die tijd weerstand tegen hebt geboden, ontdek je dat angst geen angst is. Angst is energie. Angst is ruimte. Angst is de Boeddha. Het is het hart van Christus dat bij jou aanklopt.

34
De touwtjes uit handen geven

Over het algemeen wordt spirituele volwassenheid gezien als iets wat noodzakelijk is om tot werkelijke bewustwording te komen en ik krijg vaak de vraag voorgelegd of je die spirituele volwassenheid ergens aan kunt aflezen. Het is waar dat spirituele volwassenheid een noodzaak is. Deze vorm van volwassenheid heeft echter weinig van doen met volwassenheid zoals die meestal wordt opgevat. Ze houdt geen verband met het aantal jaren dat je je aan spirituele oefeningen hebt gewijd, of hebt gebeden, of braaf bent geweest. Spirituele volwassenheid heeft in principe te maken met het besef dat je de touwtjes niet in handen hebt. Dat is uiteraard een schokkende ontdekking, want vanaf dat je een jaar of twee was leefde je in de overtuiging dat het mogelijk is ergens controle of macht over uit te oefenen, en je aandacht en energie gingen voor een groot deel uit naar de strijd om de macht.

Het verlangen de touwtjes in handen te hebben, de illusie van macht, en de hoop dat je de controle zult houden, zijn allemaal gebaseerd op de megalomane overtuiging dat jij weet hoe de zaken moeten aflopen, en waarom en wanneer.

Natuurlijk zijn er veel dingen waar je, in meerdere of mindere mate, macht over uit kunt oefenen, maar je hebt nergens de totale controle over. Je kunt je lichaamsfuncties tot op zekere hoogte beheersen, en ook je omstandigheden, je gedachten, je emoties, je maatschappelijke positie en je overlevingskansen, maar je hebt nooit de volledige controle.

Voor loslaten heb je geen voorbeeld nodig. Loslaten is niet iets wat je *doet*. En het is evenmin een soort heilige passiviteit waarbij je nergens door geraakt wordt. Een mens is sluw en kan zelfs het verlangen los te laten gebruiken om de touwtjes in handen te houden.

De controle loslaten is een diepe vorm van ontspanning, je laten drijven op zee. Je kunt zien of voelen op welke punten je je vastklampt en dat gewoon laten gaan en je door de zee laten dragen en omvatten. Je kunt je ervan bewust worden dat al die spanning en dat vastklampen niet nodig is en je vervolgens ontspannen laten dragen. En op dezelfde manier kun je ook gaan zien hoeveel mentale en emotionele energie je gebruikt om vast te kunnen houden aan een bepaald verhaal, en dat gewoon allemaal laten gaan. Er bestaat een intelligentie die dieper gaat dan die welke jij gebruikt om de touwtjes in handen te houden, en

iedereen kan die in zijn of haar eigen leven, altijd en overal onderkennen.

Dan kunnen er andere emoties in je opkomen, angst onder andere, want loslaten betekent dat je kunt vallen of iets kwijt kunt raken. Ja! Wees bereid alles kwijt te raken. Dat is hetzelfde als je dood onder ogen zien. Bewust je dood onder ogen zien houdt in dat je ontdekt op welke dingen je géén greep hebt, welke dingen ieders macht te boven gaan; en dan kun je je daar in genade aan overgeven.

Wanneer je op zoek bent naar een rustig, veilig en prettig leven, is de vrijheid waar ik nu naar verwijs niet geschikt voor jou. Als je dit boek tot hier gelezen hebt, wist je dat waarschijnlijk al. De uitnodiging de diamant van het leven te aanvaarden is geen uitnodiging tot veilige zekerheid en macht. Het is de uitnodiging om ten volle en totaal te leven, en dat is nooit zeker en vaak onaangenaam.

Mensen streven dikwijls naar zekerheid en comfort vanuit de overtuiging dat die hun geluk en vervulling zullen brengen. ‘Als ik nu maar voldoende zekerheid heb, dan kan ik me ontspannen.’ Ik heb het echter over de erkenning dat je je hier en nu kunt ontspannen, ook zonder de veiligheid van volkomen zekerheid, die er nooit zal zijn. Wanneer je dat inziet, vind je meer dan veiligheid en zekerheid voor lichaam, geest of emoties. Je vindt geen veiligheid en zekerheid voor een of andere specifieke vorm van zijn, dat wil zeggen: voor jouw lichaam of het lichaam van je dierbaren, maar de veilige zekerheid van *het zijn*, dat eeuwigdurend is.

Ik zou hier graag onderscheid willen maken tussen controle en hulp of steun, aangezien je als mens veel ellende ondervindt door de overtuiging dat je zelf de touwtjes in handen moet hebben en er vreugde aan ontleent wanneer je jezelf tot hulp of steun kunt zijn door bijvoorbeeld in je eigen onderhoud te voorzien. Bijdragen aan de gezondheid van je lichaam, de gezondheid van de aarde en de bewustwording van al wat leeft is vreugdevol en heel natuurlijk. Maar wanneer je je ook maar een greintje inbeeldt dat je de gezondheid van je lichaam, de gezondheid van de aarde of de bewustwording van al wat leeft in de hand zou hebben, creëer je in feite lijden. Door dat lijden is er minder aandacht en energie voor de steun die je kunt geven.

In de hoop dat je de touwtjes in handen hebt, gaan je energie en aandacht naar een gewenste afloop, en vraag je je altijd af: ‘Is mijn lichaam gezond? Is zijn of haar lichaam gezond? Is de aarde gezond? Zijn ze al aan het ontwaken? Ben ik al aan het ontwaken?’ Je aandacht en energie richten zich op een eindresultaat, in plaats van op het hier en nu steun verlenen. Wanneer je je aandacht verlegt van controle naar steun, word je daar vrij van. Zodra je de hoop op controle opgeeft, voel je de volheid van het bestaan en die volheid kun je gebruiken om steun

te verlenen.

Er bestaat een terrein waar je wel enige controle over hebt, een terrein dat te vaak over het hoofd wordt gezien, namelijk de keuze waaraan je je aandacht geeft. Je kunt ervoor kiezen bewuste aandacht te geven aan datgene waar je geen macht over hoeft uit te oefenen en wat niet fysiek gezond hoeft te zijn om waarlijk vrij te zijn, en anderen daarbij tot steun zijn.

Wanneer je aandacht uitgaat naar het verlangen de touwtjes in handen te houden, bijt je je in gedachten vast in wat naar jouw idee moet gebeuren, zou kunnen gebeuren of gebeurd is. Door dat vastbijten houd je het lijden in stand. Wanneer je alleen maar wilt steunen, vat je vlam. Je bijt je niet meer vast, maar gaat je geestelijk openstellen. En het natuurlijke gevolg van dat openstellen is een diepgaand, mysterieus en onuitsprekelijk inzicht.

Vraag je, wanneer je je pogingen de touwtjes in handen te houden onderzoekt, af: ‘Waar probeer ik greep op te houden?’ Wees zo eerlijk als je maar kunt en daarna nog eerlijker. Wees je bewust van je weerstand tegen werkelijk zien, en durf die weerstand los te laten. Dan ontdek je wellicht nog vollediger wat er achter de gesloten deuren van je geest schuilgaat. Die deuren gaan open door oprecht zelfonderzoek en dat biedt je een grote kans op overgave.

Stel je open voor de mogelijkheid dat je, elk ogenblik van je leven en in alle omstandigheden, langs natuurlijke weg kunt onderzoeken hoe je moet reageren zonder te sturen. Zie je het verschil tussen reageren op wat er gebeurt en het streven de touwtjes in handen te houden? Kun je rust vinden in je vermogen te reageren? Kun je rust vinden in je eigen aangeboren intelligentie?

Stel jezelf vervolgens de vraag: ‘Waar kan ik geen greep op houden?’ Misschien zie je bij dit onderzoek wel hoe ontzettend veel energie en mentale activiteit je onnodig hebt besteed aan je pogingen greep te houden op iets waar je geen greep op hebt. Kun je je openstellen voor de mogelijkheid te vertrouwen op wat er overblijft wanneer je al je pogingen de touwtjes in handen te houden laat varen?

35
Krijgen, geven of simpelweg zijn

Een andere nuttige vraag die je jezelf kunt stellen luidt: 'Wat wil ik van anderen?' Je kunt dat zelf onderzoeken en kijken wat voor jou geldt. Ik geef je ter overweging dat je lijdt wanneer je erkenning, liefde of respect van anderen wilt krijgen. En aan de andere kant zul je gelukkig, vrij en blij zijn wanneer je anderen erkenning en liefde geeft en respect betuigt. Dat klinkt eenvoudig, nietwaar? Wat het ingewikkeld maakt is dat je eigenlijk niet wilt geven: je wilt liever eerst krijgen.

Er zijn ook mensen die uitermate verfijnde manieren van geven hebben ontwikkeld waardoor ze altijd iets terugkrijgen, maar natuurlijk lijden die mensen nog steeds.

Je kunt die drang tot krijgen – van anderen of van het leven – onderkennen, plus het gevoel van hoopvolle verwachting dat daarna komt, en zien dat die hoop het cement is van het aanhoudende gevoel dat je lijdt en niet genoeg krijgt. Wanneer je gedachten en fantasieën ronddraaien om alles wat je niet krijgt, lijd je. Elke vorm van lijden is gebaseerd op het feit dat jij je niet ten volle overgeeft aan dit moment, ongeacht of dit moment zich innerlijk of uiterlijk afspeelt.

Wanneer je op dit moment al je streven opgeeft, elke mogelijkheid dat je ooit iets anders zou krijgen laat varen, ontdek je tot je verrukking dat je niets nodig hebt, je ontdekt de verrukking van het simpelweg zijn. Je ontdekt de onderliggende verrukking simpelweg jezelf te zijn in de confrontatie met wat zich ook maar voordoet.

Wanneer ik het heb over 'jezelf zijn', heb ik het niet over je gedragspatronen. Ik heb het niet over je gedachten en emoties. Ik heb het over iets wat je niet kunt voelen, denken, sturen of bepalen – je *ware* zelf.

36
Verlangen als gewoonte

Ooit liet iemand me delen in de volgende eenvoudige maar diepgaande ontdekking: 'Als ik me met verlangens bezighoud, lijd ik.' Kan het simpeler? Dit wezenlijke inzicht was vanuit zijn eigen ervaring in hem opgekomen.

Natuurlijk zijn bepaalde verlangens volkomen ongevaarlijk. Als je wilt rusten, moet je rusten. Hetzelfde geldt voor eten, praten, lopen of lezen. Maar wanneer je wensen neurotisch worden en pijn veroorzaken, moet je weten dat je de mogelijkheid hebt dat te stoppen. Je moet bereid zijn om er – midden in het verlangen – mee op te houden en te branden van verlangen zonder enige actie te ondernemen om het verlangen te vervullen.

Je kunt allerlei prachtige rechtvaardigingen hebben waarmee je verklaart waarom het helemaal oké is om wél iets met het verlangen te doen – deze keer, nog één keer, voor de laatste keer – en toch, midden in de rechtvaardigingen, stoppen. Wanneer je jezelf geen uitweg biedt, vindt er innerlijk een soort kruisiging – of kruisdood – plaats waaruit het innerlijke besluit voortkomt: 'Ook al ga ik eraan dood, ik doe nu helemaal niets, ik verroer me niet.' Die onbeweeglijkheid biedt je de mogelijkheid de vrede van de overgave te ontdekken, de wederopstanding, de verlossing. Door die ontdekking wordt de gebondenheid aan het verlangen of het verslavingsgedrag als vanzelf minder sterk. Het is mogelijk om, op dit ogenblik, volkomen met de verslaving te breken. Daarmee verzwak je op z'n minst de automatische link tussen verlangen en gedrag en dan weet je, de volgende keer dat de drang opkomt, dat je de keuze hebt. Je weet dat je niet door je impulsen geregeerd wordt, hoe sterk ze ook mogen zijn.

Wanneer je momenteel aan je verlangens toegeeft – en de meeste mensen doen dat wel in zekere mate – kun je die verlangens ook benaderen door bewust in de gaten te houden hoe belangrijk ze voor je zijn en vervolgens eerlijk te zijn. Je kunt, door bewuste aandacht, zien hoezeer je aan je verslavingen toegeeft, erin zwelgt, en ontdekken hoe je er werkelijk tegenover staat. Dan heb je in ieder geval niet de gebruikelijke rechtvaardigingen waar je anders – op allerlei niveaus – op terugvalt.

Geef jezelf de ruimte om je verlangen naar een bepaald object of een

bepaalde vorm van genot volledig te voelen. Ook al weet je met je verstand dat je door dat verlangen de oude vertrouwde wegen in zult slaan, je hebt wellicht nog nooit volledig en bewust toegegeven hoezeer je eraan gehecht bent. Het is een luchtballon waar je energie in gestoken hebt. Het kan zijn dat je tot in je cellen geschokt bent door de enorme kracht van je eigen verlangen. Durf dit in al zijn hevigheid te ondergaan zonder je te dissociëren of te verstarren. Voel hoe het brandt nu je met open ogen en bij vol bewustzijn in een laaiend vuur van verlangen staat.

Het vraagt enige inspanning om aan je verlangen toe te geven. Je moet nadenken en je voorstellen wat je wilt of wat je kwijt bent. Je moet een vergelijking maken tussen het moment van nu en een geidealiseerd moment in het verleden of de toekomst. Je moet ofwel proberen iets te pakken te krijgen, óf proberen iets te vermijden. Dat wordt door oefening een gewoonte. Is het jouw gewoonte?

Met welke gewoonten ga jij door het leven? Als je je bezighoudt met verlangen, lijd je. Als je lijdt, kijk dan zelf eens of je je bezighoudt met verlangen.

37
Wat levert verlichting je op?

Bijna iedereen heeft wel ondervonden dat het najagen van wereldse verlangens vaak tot het voortbestaan van het lijden leidt. Door die ervaring kom je tot het besef dat je er vaak een hoge prijs voor betaalt, een prijs in de vorm van levenskracht, aandacht, doelgerichtheid. Je kunt uiteraard genoegen beleven aan wereldse zaken die je verwerft en de pijn van het verlies dragen. Maar je leven verdiept zich pas echt wanneer je bereid bent de beperkingen van wereldse verlangens in te zien. En zodra je dat inziet, kan het gebeuren dat je je aandacht – subtiel maar dodelijk – verlegt van wereldse verlangens naar verlangens op spiritueel gebied. Het verlangen naar de waarheid, dat toch als een hoogstaand verlangen wordt beschouwd, zorgt ervoor dat je je blijft afvragen waarom je lijden zich voortzet.

Verlangen naar vrijheid, liefde, de waarheid of God is het probleem niet. Mijn leermeester, Papaji, zei dat wanneer je boven alles de waarheid zoekt, dit verlangen op zich alle andere verlangens tenietdoet, en dat is waar. Het is een verlangen dat alle andere verlangens opslokt. Dus het verlangen naar verlichting is het probleem niet. Het probleem zit hem in je verwachting dat verlichting bepaalde resultaten oplevert, een bepaald gevoel geeft of een bepaalde vorm aanneemt. Daardoor ontstaat er verwarring en vraag je je af waarom je, terwijl je toch niets anders wilt dan verlichting, nog steeds geen blijvend gevoel van vrede hebt.

Ik wil je aanraden werkelijk je eigen gedachtewereld te onderzoeken en te kijken of je beelden hebt van de waarheid, vrijheid, verlichting of God. En als je een beeld vindt, doe dan het volgende experiment: laat het los. Kijk vervolgens of je bepaalde verwachtingen hebt in relatie tot God, bijvoorbeeld de gedachte: als je God trouw bent, schenkt Hij je volmaakte gezondheid, voorspoed en eeuwig geluk. Ga bij jezelf te rade en kijk of je misschien verwacht dat je, wanneer je God of de waarheid gerealiseerd hebt, op een of andere manier van dit leven verlost zult zijn of er greep op zult hebben. En laat dan, louter ten behoeve van het onderzoek, die verwachtingen los. Geef ze op. Als je hoopt op een bepaalde vorm van helderheid, een weids gevoel van gelukzaligheid of zekerheid over jouw opdracht in deze wereld, laat dat dan gaan zodat je simpelweg *hier* bent. Als je niets hebt, heb je alleen jezelf. En wanneer je

werkelijk alleen jezelf hebt, kun je zien wie je waarlijk bent.

Als je vrij wilt zijn, en je geeft dat verlangen geen enkele vorm, je hangt er geen verwachtingen of gedachten aan, maar laat het verlangen er gewoon zijn, openbaart zich in dat oprechte verlangen het hele universum. Elk deeltje blijkt één te zijn en dat ene ben *jij*. Zodra je ook maar één ogenblik denkt dat jouw verlangen naar God, vrijheid of de waarheid een bepaald resultaat moet hebben, of zus of zo moet aanvoelen, vertroebel je de zuiverheid van dat oprechte verlangen.

Elke spirituele zoeker staat voor de uitdaging ermee op te houden te zoeken naar *iets* wat zijn grote verlangen kan vervullen, hoe mooi en wezenlijk die zoektocht ook mag zijn. Je staat voor de uitdaging je hele leven als de vervulling van dat verlangen te zien. Je kunt de hele rest van je leven aan dat verlangen opofferen zonder te weten wat het resultaat zal zijn, zonder te weten of het je zal ruïneren en tot dakloosheid zal leiden of juist tot rijkdom en roem. Je kunt alles wat je hebt – en dat is je leven op dit moment – geven aan de waarheid, de vrijheid, God.

Een andere uitnodiging tot zelfonderzoek schuilt in de vraag: ‘Wat levert verlichting me op?’ Het hangt ervan af hoe eerlijk je durft te zijn, maar de mogelijkheden van deze vorm van zelfonderzoek zijn eindeloos. Zelfonderzoek heeft niets van doen met goede antwoorden, maar je moet wel bereid zijn de waarheid te spreken, je moet eerlijk durven zijn. Neem even de tijd om echt stil te staan bij de volgende gedachte: Als verlichting je nu eens helemaal niets, echt niets opleverde? Als je er nu eens helemaal niets aan ontleende: fysiek, mentaal, emotioneel of anderszins? De waarheid luidt dat verlichting je niet *iets* – iets tastbaars of zichtbaars – oplevert. Ben je bereid die waarheid te aanvaarden? Als dat zo is, ben je vrij. Als dat niet zo is, ben je nog steeds gebonden aan *iets* buiten jou waarvan je hoopt dat het je de vrijheid zal geven.

38
Je bent al onsterfelijk

De meeste mensen proberen – bewust of onbewust – actief de dingen die ze fijn vinden vast te houden: hun jeugd, gezondheid, genoegens, inzicht, macht, geliefden, gelukzaligheid enzovoort. En naast hun pogingen vast te houden wat ze fijn vinden, proberen ze uiteraard de dingen die ze niet fijn vinden op een afstand te houden: ouder worden, ziekte, verwarring, hulpeloosheid, eenzaamheid, ellende enzovoort. De mentale inspanningen die je je getroost om vast te houden wat aan verlies onderhevig is en wat je ooit kwijt zult raken, zijn de grondslag voor de meeste vormen van lijden. Uiteindelijk probeer je ook de dood op een afstand te houden.

Als je de ware vrijheid wilt ontdekken, kan het goed zijn om te onderzoeken wat je probeert vast te houden of wat je vreest te verliezen. Door zelfonderzoek ga je eindelijk de kracht onder ogen zien die de drijfveer achter jouw gedachten en strategieën is. Die drijvende kracht blijkt altijd neer te komen op de angst voor verlies.

Wie spiritueel enigszins tot wasdom gekomen is, ziet al snel hoe vergeefs het is te proberen iets te behouden wat je vast en zeker kwijt zult raken. Het is niet zo moeilijk om voor ogen te houden dat je momenten van gezondheid, genot, inzicht, macht, romantische liefde en misschien zelf extase hebt gekend – en dat die momenten nu voorbij zijn. Wanneer er fijne – gewenste – dingen of omstandigheden verloren zijn gegaan, krijgt je zoektocht meestal een volgend leven, in de hoop dat je iets nóg beters en groters kunt verwerven en deze keer iets wat niet verloren kan gaan.

Toen ik mijn leermeester ontmoette, was ik eindelijk tot de erkenning gekomen dat alles wat ik bereikt had en waartoe ik in staat was, nog steeds aan verlies onderhevig was en dat de grondslag van mijn lijden lag in het streven dat allemaal vast te houden. Ik zag in dat ik me voortdurend in zekere mate moest inspannen om te kunnen vasthouden wat ik dacht te hebben of om te krijgen wat ik nog hoopte te verwerven. Die inspanning vraagt verbazingwekkend veel energie. Het mentaal onderhouden van de vermeende status-quo gebeurt veelal onbewust en gaat dag en nacht door: je doet niets anders dan constateren, evalueren, vergelijken, indelen en oordelen. Het trieste is dat je door al die inspanning datgene over het hoofd ziet wat al eeuwig

onsterfelijk is en nooit verloren kan gaan.

Je kent de uitspraken misschien wel: ‘Stilte is er altijd,’ of: ‘Bewustzijn is er altijd,’ of: ‘Jij bent bewustzijn.’ En misschien heb je wel een glimp van die waarheid opgevangen of ervaren. Maar ook die glimp van de waarheid gaat verloren omdat het nog steeds een ervaring blijft. Elke bestaansvorm verschijnt, bestaat enige tijd en verdwijnt dan weer. Meestal ga je daarna je best doen om die ervaring terug te krijgen of iets te bereiken wat nog mooier, beter of groter is.

Zodra die mentale cyclus zich eenmaal honderden of misschien wel duizenden malen heeft afgespeeld, kan er een bepaalde vorm van gedesillusioneerdheid optreden. Die gedesillusioneerdheid is noodzakelijk, want daarmee wordt een energieveld opgewekt dat nodig is om tot volwassenheid van de geest te komen. Wie volwassen van geest is heeft de bereidheid en de kracht om eerlijk te zijn en de waarheid onder ogen te zien. En het is een meedogenloze waarheid. De waarheid luidt dat je *inderdaad* je jeugd zult verliezen, je zult *inderdaad* je gezondheid verliezen, je zult genoegens verliezen, je inzicht, je geliefden, je partner, je kinderen en uiteindelijk ook je zintuigen en je lichaam. Je zult alles verliezen. Hoewel ieder mens dat diep vanbinnen weet, houd je je meestal wanhopig vast aan de gedachte: Misschien toch niet! Ik misschien niet!

Uiteindelijk gaat alles verloren. Op een gegeven moment, wanneer weet je niet, komt je leven ten einde en daarmee komt er een einde aan al je relaties en ervaringen, al je nederlagen en triomfen, alles wat je vergaard en bereikt hebt. *Alles* verdwijnt. En dat geldt voor iedereen.

Vroeger was het een grote zeldzaamheid dat er iemand naar voren trad die sprak over zaken als eeuwigheid, datgene wat niet verloren kan gaan of de waarheid over wie wij werkelijk zijn. Over het algemeen werden deze fantastische en zeldzame wezens verkeerd begrepen. Wat de meeste mensen van hen begrepen was gebaseerd op de hoopvolle gedachte: als ik nu maar krijg wat die geweldige man of vrouw zegt, dan heb ik ook wat hij heeft en kan het me nooit meer worden afgepakt. En vervolgens werd alle energie gericht op het verwerven of uitpuzzelen van iets. Ik nodig je uit dat geen van beide te doen. Ik nodig je uit simpelweg rechtstreeks bij jezelf te onderzoeken wat waar is.

Wanneer je jezelf ook maar één ogenblik de ruimte geeft om alles te verliezen, echt *alles*, dan zie ook jij wat fundamenteel en waarlijk altijd aanwezig is. Dan begrijp je rechtstreeks, zelf, waar die geweldige mannen en vrouwen naar verwezen. Dan zie je de heilige geschriften en de soetra’s als uitvloeisels van jouw eigen ervaring, niet als iets waar je naartoe moet werken maar als een lied dat het eeuwig aanwezige bezingt.

Het eeuwige leven is hier en nu voor jou aanwezig. En jij kunt dat

realiseren – verwerkelijken – omdat jij bent wat zichzelf realiseert. Wat vroeger een zeldzaamheid was, hoeft nu geen zeldzaamheid meer te zijn. De veronderstelling dat zelfverwerkelijking een zeldzaamheid zou moeten blijven omdat het een zeldzaamheid was, is een vreselijk beperkte gedachte. Het is een gedachte waardoor je vast blijft zitten in ontkenning en hoop en voortdurend over het hoofd blijft zien wat hier en nu al onsterfelijk is, op dit ogenblik, voor nu en altijd. Jouw lichaam, jouw persoonlijkheid en karaktertrekken verschijnen en verdwijnen in die onsterfelijkheid, die tegelijkertijd onveranderd en eeuwig aanwezig blijft als de kern van je wezen. Je bent in werkelijkheid één en alles tegelijk. Elke vorm verschijnt in jou. Elke emotie verschijnt in jou. Elk verschijnsel verschijnt en verdwijnt in jou.

Je kunt de aandacht, energie en tijd die je hebt besteed aan je pogingen ‘iets’ te verwerven, loslaten, de vrije loop laten. En die vrijgekomen energie kun je gebruiken voor dieper zelfonderzoek. Je kunt je denken gebruiken voor een dieper onderzoek naar wat reeds onsterfelijk hier en nu aanwezig is, de waarheid over wie jij bent: eeuwig leven.

39
De essentie van zelfverloochening

Veel mensen willen af van het verdriet dat ze voelen wanneer – na een moment van zuiver besef van de waarheid van hun zijn – hun geest zich daar weer van afwendt. Ze willen van dat verdriet af omdat het pijnlijk is. Wanneer je je leven eerlijk bekijkt, zul je zien dat de meeste activiteiten die je onderneemt in principe pogingen zijn je van dat aloude verdriet te ontdoen.

Ieder mens weet wat het is om iets of iemand die hem dierbaar is te verliezen. Maar het verdriet dat je voelt omdat je de waarheid over jezelf verloochent, gaat nog veel dieper. In plaats van die zelfverloochening werkelijk te voelen, ga je echter meestal druk aan de slag om te bewijzen dat je jezelf niet verloochent. Je stort je in het vergaren van macht, genoegens of kennis om te bewijzen dat je jezelf helemaal niet verloochent, dat alles prima in orde is. Maar dat verdriet, die goddelijke droefenis, is van groot belang. Het is een fantastisch en pijnlijk geschenk van je emotionele lichaam en je kunt er op verschillende manieren mee omgaan.

Je kunt het verdriet van de zelfverloochening bijvoorbeeld benaderen door het te dramatiseren, er een dans of een lied of een toneelstuk van te maken waarin je het verdriet en de pijn verheerlijkt. Een andere veelvoorkomende benadering is dat je het verdriet ontkent, het verdringt of uit het zicht duwt, jezelf verdooft of ongevoelig maakt. Het maakt niet uit welke van de twee benaderingen je kiest, het verdriet blijft. Het verlies dat je niet trouw aan jezelf bent is er nog steeds.

Wij besteden veel tijd en energie aan het vergaren van macht, spullen en kennis om de pijn van dit diepe verdriet uit de weg te gaan. Misschien is dit vermijdingsgedrag wel de oorsprong van het menselijk lijden.

Maar we beschikken in potentie allemaal over het vermogen de extreme pijn van het afgewend zijn van de waarheid van onszelf te verdragen: we kunnen het geschenk van die pijn aanvaarden. Ik neem aan dat wie dit boek leest ooit een ogenblik van volmaakte afstemming op zijn of haar ware zelf en de daaruit volgende absolute gelukzaligheid heeft gekend. Of dat ogenblik nu aan een bewuste spirituele zoektocht voorafging, of ontstond na jaren zware spirituele arbeid, het was een uitermate verrassend ogenblik.

Het was een buitengewoon aangenaam ogenblik en dat aangename gevoel wil je vasthouden. Je wilt weten wat je moet doen om het veilig te stellen. En nadat je dat een poosje geprobeerd hebt, besef je dat je het alweer kwijt bent.

De pijn van het besef dat je je van de waarheid van jezelf hebt afgewend, leidt tot een enorme schreeuw, een jammerklacht, je hart raakt erdoor verscheurd. Wij gaan dan naarstig op zoek naar manieren om onszelf afleiding te bezorgen van dat gevoel van verlies. Vooral in de westerse wereld zijn we fanatiek op zoek naar iets wat die echo van het verlies kan wegnemen. Maar dat lukt nergens mee. En dan, door wat het spirituele pad ons in het vooruitzicht stelt of wellicht door genade, vinden we de verrassende onschuld van ons eigen hart terug: open en in harmonie met de waarheid van ons wezen. En wederom ontstaat meestal het verlangen dat moment vast te houden, het niet opnieuw weg te gooien. Maar ook dit is weer een verleidingspoging van het denken. En die wordt gevolgd door een simulatie van het verworvene: een gelukzalige houding of een blij gezicht, en dat kan de voorkeur hebben boven een andere houding, maar het blijft een leugen, het blijft verloochening.

Het is mogelijk om het diepe verdriet van je ziel bloot te leggen zonder het te dramatiseren of ontkennen; je kunt erkennen dat dit verlangen een echo is van datgene wat zijn zuivere en absolute oorsprong heeft in de kern van je wezen.

Ik heb het nu niet over zwelgen in je emoties. Dat zwelgen is meestal een manier om deze diepte onder de emoties uit de weg te gaan. Je draait ermee om de hete brij heen in plaats van die werkelijk onder ogen te zien. Ik beweer niet dat je jezelf een zielig verhaal moet voorhouden. Ook dat is een manier om de zaken uit de weg te gaan. Ik zal je ook niet vragen de pijn met een blije lach af te dekken. Dit is pijn met een goddelijk doel. Wanneer je haar onder ogen ziet, brengt die goddelijke pijn je met je aandacht in het hier-en-nu, waar je altijd de volmaakte afstemming op de waarheid over wie je bent vindt.

Het is heel belangrijk dat je dit gevoel van verlies, van lijden, van diep verdriet onderkent. Vervolgens is het belangrijk dat je inziet dat dit gevoel van verlies wordt afgedekt met allerlei bezigheden, afleidingsmanoeuvres, verslavingen of spullen, in een poging daarmee de leegte op te vullen. Eigenlijk zijn dit allemaal pogingen om datgene uit de weg te gaan wat je als het grootste verlies beschouwt: de dood, waarvan je vreest dat die je voor altijd en eeuwig zal scheiden van het eeuwige leven waar je ooit een glimp van opving.

Alles wat geboren wordt gaat dood. Dat is de indringende en meedogenloze waarheid. Het is tevens een goddelijke waarheid en de ingang naar wat eeuwig is. Alle activiteiten die je bedenkt dienen om

aan die waarheid te ontsnappen, om de dood op afstand te houden. Dat is een natuurlijk aspect van het denken, bedoeld om het lichaam voor de dood te behoeden. Het is een natuurlijk aspect van elke levensvorm en het is geen enkel probleem, tenzij je niet aan dat instinct toegeeft, het niet onder ogen ziet. In het laatste geval kan het je afhouden van elke intense en diepe beleving van het onbekende. Het kan je afhouden van ware intimiteit met jezelf en met het leven zelf. Het kan ervoor zorgen dat je leven louter aan de oppervlakte blijft, terwijl je – om de diepten te vermijden – maar in kringetjes blijft ronddansen.

Dit is de dans van het lijden, van ellende en dolgedraaid absurdisme. Als je die dans ook maar een tikkeltje zat bent, is dat een goed teken. Als je bereid bent te blijven dansen, steeds maar door wilt gaan, kun je niet meer ophouden en rusten. Ophouden en rusten houdt in dat je je omkeert en onder ogen ziet wat je uit de weg bent gegaan door te dansen: het verdriet van afgewend zijn van de ontwaakte en onschuldige kern van je eigen zijn.

40
Bewuste onschuld

Ik hoor mensen vaak zeggen dat de demonen van het verleden sterker dan ooit terugkomen nadat men een glimp van de onvoorstelbare waarheid over zijn eigen wezen heeft opgevangen. En in plaats van met de openheid en onschuld van de vraag: ‘Wat is dit nu?’ reageert men meestal met zoiets als: ‘Waarom heb ik daar nu alwéér last van? Waarom verdwijnen dit soort dingen niet gewoon? Wat mankeert er toch aan me waardoor ik geen blijvend gevoel van bevrijding heb?’ Aan de ene kant is er dus ellende en lijden, aan de andere kant onschuld en openheid. Die twee ‘kanten’ zijn de twee polen in het denken. Onder ware onschuld verstaan we het aangeboren vermogen je hart te openen en alles wat zich voordoet tegemoet te treden en het oprecht te zien voor wat het is. Ik geef je de garantie dat bijna alles *niet* is wat het oppervlakkig bezien lijkt te zijn, maar om de diepere waarheid te kunnen ontdekken, moet je wat het lijkt te zijn in alle onschuld onder ogen zien. Het gaat niet om het aangeleerde idee van onschuld zoals in ‘ik ben onschuldig’, maar om de natuurlijke openheid van onschuldig niet-weten.

Ware onschuld is het vermogen rechtstreeks te ervaren wat er hier en nu speelt, zonder ook maar de geringste eis dat het anders zou moeten zijn, of anders zou moeten aanvoelen.

Onschuld is openheid, het is de bereidheid te kijken en te vertrouwen, zelfs wanneer de verschijningsvorm er volkomen onbetrouwbaar uit ziet. Ware onschuld is geen vorm van naïviteit en evenmin een waanidee. Het vraagt echter wel kwetsbaarheid. Onschuldig durven zijn wil zeggen dat je bereid bent gekwetst te worden. Die bereidheid gekwetst te worden, dát is de ware betekenis van de term ‘spirituele krijger’. Kwetsbaar zijn vraagt meer moed dan cynisch, sterk of machtig zijn. Het vraagt moed om open en onschuldig te zijn en je te durven laten kwetsen.

Intieme en hechte relaties, met name die tussen ouders en kinderen, geliefden en partners, leiden door hun aard vaak tot gevoelens van gekwetstheid. En wat dan nog? Je kunt het gevoel hebben dat die gekwetstheid het einde van de wereld is, maar dat is niet zo. Pijn doet pijn. De mate waarin je bereid bent je te laten kwetsen – niet dat je het wilt, maar je bent ertoe bereid, je durft het risico te lopen – is bepalend

voor de mate waarin je bereid bent lief te hebben, bemind te worden en van de liefde te leren. De liefde kan je leermeester zijn, maar onderwijst nooit dat je je verre moet houden van pijn. Andere mensen zijn nooit de oorzaak van je pijn; de oorzaak van de pijn zit hem in het gegeven dat je liefhebt. Vertrouw op die liefde. Als de liefde pijn doet, laat de pijn dan volledig zijn. Laat je erdoor wegvagen. Laat je hart openbreken zodat zich een nog diepere liefde kan openbaren.

Wij doen bijna niets anders dan die kwetsbaarheid uit de weg gaan. We trekken grotemensenkleren aan en spelen dat we grotemensenwerk doen in een poging te ontsnappen aan de weerloze onschuld die we in verband brengen met kinderen. Maar onschuld beperkt zich niet tot onze kindertijd. Het is voor jou als volwassene heel goed mogelijk om bewust kwetsbaar en onschuldig te zijn. Je kunt *bewust* pijn hebben. Je kunt *bewust* lijden. Wanneer je bewust lijdt, blijkt lijden iets anders te zijn dan je dacht. Bij bewust lijden verzet je je niet meer tegen het lijden. Je bent er bewust in aanwezig. Dan openbaart zich in het lijden de Boeddha, het hart van Christus, God zelf openbaart zich voor je op de berg. Wanneer je het lijden tegemoet treedt zoals het zich voordoet, ontdek je dat lijden geen lijden is. Je moet het lijden echter niet tegemoet treden met de bedoeling je ervan te willen ontdoen. Een onschuldige benadering houdt in dat je het onder ogen ziet zoals het is, zelfs wanneer dat betekent dat je je gekwetst voelt en pijn hebt.

De meeste mensen zijn banger dat ze in hun gevoelens gekwetst worden dan voor lichamelijke kwetsuren. De bereidheid gekwetst te worden is echter cruciaal. Zonder de bereidheid gekwetst te worden ben je niet bereid lief te hebben, te sterven, te leven, te *zijn*.

Je kunt uit wat je zelf in je leven hebt meegemaakt gemakkelijk afleiden dat je er nog zo hard voor weg kunt lopen, maar dat je nog steeds gekwetst wordt. Ophouden met weglopen, je omkeren en – open en onbeschermd – onder ogen zien wat jou achtervolgt, wil zeggen dat je vrij moet durven zijn. Durf jij vrij te zijn? Ben je daartoe bereid? Je kunt je leven onder de loep nemen en zelf zien waar je voor op de vlucht bent, waar je aan probeert te ontsnappen. Het kan iets heel subtiels zijn. Maar alleen al in het *zien* schuilt de mogelijkheid je nog dieper te openen.

Ik hoor, altijd en overal waar ik met mensen praat, de opmerking: ‘Ik wil meer dan wat dan ook de waarheid, God, zelfverwerkelijking – waarom vind ik dat niet?’ Wanneer je werkelijk meer dan wat dan ook de waarheid, God, zelfverwerkelijking of zelfrealisatie wilt, realiseer je dan dat die er al is. Mensen realiseren zich niet dat die er al is omdat ze het nog steeds op hun eigen voorwaarden willen.

Onderzoek je eigen leven maar en zie wat jou in de weg staat om volledig en blijvend de waarheid over je wezen te verwerkelijken. Kijk

eens of je misschien denkt dat het op jouw manier moet, op jouw voorwaarden: dit wil je niet voelen, dat wil je niet zien, van deze of gene diepere waarheid wil je liever geen weet hebben. En kijk vervolgens eens of het misschien mogelijk is het toch te voelen, te zien, te beseffen.

Je kunt, als ingang naar bewust lijden en om je open te stellen voor je kwetsbaarheid en ware onschuld, jezelf de volgende vraag stellen: 'Welke pijn wil ik liever niet voelen?' En ga dan niet op zoek naar het 'juiste' spirituele antwoord of jezelf voorliegen, maar stel je simpelweg open voor wat deze vorm van zelfonderzoek kan openbaren. Het is niet de bedoeling dat je iets aan de pijn verandert of verbetert, je wilt alleen zien wat waar is.

Voel je hoeveel energie het kost om de pijn en het gevoel van gekwetstheid uit de weg te gaan? Kijk eens op welke manieren je de pijn vermijdt, welke redeneringen en denkgewoonten je gebruikt om de pijn uit de weg te gaan. Durf te zien wat de terugkerende patronen zijn en kijk welke prijs je betaalt voor dit vermijdingsgedrag: alle tijd en energie die je daarin steekt. Stel dat je je, hier en nu, simpelweg zou openstellen voor alles, niets zou vermijden, alles zou verwelkomen?

Ben je bereid op de liefde te vertrouwen in plaats van op je denken? Als je daartoe bereid bent, kun je proeven van de mogelijkheid een leven vol liefde en bewuste onschuld te leiden. Die mogelijkheid bestaat voor iedereen. Liefde is de leraar. Wanneer je je aan de liefde durft over te geven, in plaats van te proberen er greep op te houden, leert de liefde jou wie je bent.

41
Je overgeven aan de liefde

Veel mensen hebben problemen met het woord *liefde*. Liefde, hebben de meeste mensen geleerd, kan sentimenteel zijn, het kan een puinhoop worden en helemaal uit de hand lopen. En toch snakken we allemaal naar liefde. Vaak hebben we een haat-liefdeverhouding met de liefde, die naar alle waarschijnlijkheid uit onze kinderjaren stamt: de tijd dat de machteloosheid in de liefde het grootst was. We projecteerden onze liefde op onze dierbaren – moeder, vader, broers en zussen – en kwamen op een bepaald punt tot de ontdekking dat ze niet te vertrouwen waren. We verwarden hun daden met hun liefde en concludeerden dat liefde niet te vertrouwen was.

Mensen zijn absoluut niet te vertrouwen, omdat ze over het algemeen druk bezig zijn met het veiligstellen van hun verhaal over wie ze denken te zijn. Aangezien ze vooral in hun eigen verhaal opgaan, kunnen ze slechts een beperkte hoeveelheid liefde geven voordat ze zich af gaan vragen: ‘En wanneer kom ik nu aan de beurt?’ En aangezien liefde op een of andere wijze verband houdt met een ander mens, ontstaat er een hele kringloop van wantrouwen rond het begrip ‘liefde’. Liefde is echter niet aan mensen gebonden. Liefde is de individuele, collectieve en universele ziel. Liefde is God. Liefde is waarheid. Liefde is schoonheid. Liefde is vrede. Liefde is je eigen wezen. Jezelf kennen, je overgeven aan de waarheid van jezelf, betekent je overgeven aan de liefde.

Veel mensen zijn zich van hun weerstand bewust en willen zich wel overgeven, maar weten niet *hoe*. In feite is de enige barrière gelegen in het feit dat je niet ziet welk onderliggend verhaal je jezelf voorhoudt over de gevaren van de overgave aan de liefde. En de mate waarin je jezelf ervan weerhoudt alles aan de liefde over te geven is recht evenredig met de mate van je lijden. De mate waarin je probeert te volharden in je verhaal over wie je denkt te zijn, is recht evenredig met de mate waarin je je van de liefde afgesloten voelt. Zolang je niet beseft: ‘Ik wil boven alles de waarheid, die liefde is,’ blijf je het gevoel houden dat je losstaat van de liefde. Liefde is een constante. Liefde is geen aspect van de waarheid. Waarheid, God en het zelf zijn aspecten van de liefde.

Wat is het ergste dat er kan gebeuren als je je overgeeft aan de

liefde? Het ziet ernaar uit dat je als mens het bangst bent voor een gebroken hart. Maar juist het feit dat je niet bereid bent je hart te laten breken, bezorgt je een gebroken hart. Het trieste en ironische van het geval wil dat je als mens, om te voorkomen dat je hart gebroken wordt, voortdurend met een gebroken hart rondloopt. In je bereidheid je hart miljoenen, miljarden, biljoenen malen te laten breken, openbaart zich de ware liefde.

Laat elke seconde van de rest van je leven je hart door alles en iedereen breken. Dan leef je je leven in dienst van de liefde. Dat wil niet zeggen dat je ongezonde relaties maar moet uitzitten. Het houdt alleen in dat je trouw blijft aan datgene wat jou altijd trouw is, en dat is liefde. Al het andere is een verhaal. Wanneer je dat verhaal nooit onderzoekt, ga je je hele leven uit van de veronderstelling dat het verhaal waar is, en dat je je hart, je ziel en je liefde in bescherming moet nemen. Maar in feite verloochen je met die veronderstelling juist je hart, je ziel, je liefde. Het is een verloochening van je zelf-liefde, je liefde voor je zelf.

Het grote en goede nieuws is dat liefde vrij is en er nog steeds is, ze is niet verdwenen. In al die eeuwen en eeuwen dat jij je voor de liefde verstopt hebt, is de liefde altijd hier gebleven, altijd opengebleven, altijd blijven wachten op jouw bereidheid een verbinding aan te gaan, blijven wachten tot jij zou zeggen: 'Ja, ik geef mijn leven aan de ware liefde. Ik beloof plechtig de liefde dit leven te laten leiden zoals ze wil, in goede en in kwade dagen, bij voorspoed en bij tegenslag.'

Je kunt, met behulp van eerlijk zelfonderzoek, gaan zien waarom je je niet aan de liefde durft over te geven en begrijpen dat je in feite de keuze hebt je over te geven. Zelfonderzoek is een middel waarmee het onbewuste verhaal bewust wordt, het onbekende wordt bekend. Stel jezelf de volgende vraag: 'Waarom is het gevaarlijk om me aan de liefde over te geven?' Dus niet: 'Waarom is het *goed* om me aan de liefde over te geven?' of: 'Waarom is het *verstandig* om me aan de liefde over te geven?' maar: 'Waarom is het *gevaarlijk* om me aan de liefde over te geven?'

Dompel je individuele bewustzijn onder in de bron van bewustzijn, waar elke redenering en rechtvaardiging voor je weerstand tegen de overgave simpelweg wordt gezien als een verhaal, iets wat je zelf verzonnen hebt en gemakkelijk los kunt laten. Geef jezelf de ruimte alle verhalen, alle verdedigingsmechanismen, te zien voor wat ze zijn. Wil je ze houden, zijn ze dat waard? En wat betekent dat voor je leven, wat kost het je?

Je zoekt de liefde overal, maar ze is al in jou aanwezig. Ze kan door wat en wie dan ook worden opgeroepen. Die liefde kan worden opgeroepen door een berg. Die liefde kan door een zonsopgang worden opgeroepen. Maar uiteindelijk moet jij je realiseren dat jij die liefde

bent. De bron van alle liefde ligt in jou.

DEEL VIER

KIEZEN VOOR VREDE

42
Verantwoordelijkheid nemen

Wanneer je naar huis wordt geroepen, op een of andere wijze gegrepen wordt door het mysterieuze en onherroepelijke verlangen te willen weten wie je werkelijk bent, moet je bereid zijn elk verhaal over afgescheidenheid naast je neer te leggen. Elk verhaal over afgescheidenheid is een verhaal over oorlog.

De mens voert al heel lang oorlog; het gebeurt in elke samenleving. De samenleving – of cultuur – is een afspiegeling van de individuele gemoedstoestand en de individuele gemoedstoestand is een afspiegeling van de cultuur. Aangezien jij dit leest, neem ik aan dat je belang hebt bij gemoedsrust: vrede in je eigen hoofd. Je gaat niet zitten wachten tot *anderen* vrede willen. Dat is goed nieuws, want er worden hele oorlogen uitgevochten om te zorgen dat de *ander* doet wat *jij* wilt zodat *jij* in vrede kunt leven. Wanneer je niet meer op die ander wacht, maar in plaats daarvan je aandacht verlegt naar je eigen denken en gevoelswereld, ga je de neiging tot oorlog voeren in jezelf onderkennen, de hang naar het totalitaire systeem, de haat, de wrok, het vastklampen. En dan zie je hoeveel leed die neigingen je steeds maar blijven bezorgen.

In de confrontatie met dat alles wil je op een of andere wijze vrede vinden. Je bent doodziek van die oorlog in je eigen gedachtewereld. Dat verlangen kan zelfs tot uiting komen in een weloverwogen gebed, een smeekbede om hulp, begrip, verlossing en genade.

De genade is er, hier en nu. Ze klopt bij je aan. Je hebt de kans om, op dit ogenblik, in vrede te zijn. Je hoeft alleen maar de uitnodiging van je eigen hart te aanvaarden, hier en nu, ongeacht de uiterlijke of innerlijke omstandigheden, en je weg te laten zinken in de vrede van je diepste wezen.

Zolang niet alle mensen de verantwoordelijkheid aanvaarden voor hun eigen innerlijke vrede, blijven de oorlogen doorgaan. Je kunt niet meer wachten tot een ander verandert. Je kunt niet gaan zitten wachten tot een ander jou vergeeft zodat jij hem of haar kunt vergeven. Je kunt niet gaan zitten wachten tot een ander zegt dat het hem spijt. Je kunt de vrede niet uitstellen.

Je moet inzien dat elke oorlog die in jouw eigen gedachtewereld woedt, hoe hevig of miniem ook, gebaseerd is op slechts één ding: de vaste overtuiging dat jij een afzonderlijke entiteit bent, afgescheiden van

je ouders, je kinderen, je geliefde of je vijand.

Alle oorlogen zijn gebaseerd op onwetendheid omtrent – of het negeren van – onze ware aard, en de illusie van afscheiding. Wanneer je er vast van overtuigd bent dat je afgescheiden bent van het geheel, afgescheiden bent van vrede, afgescheiden bent van liefde, ga je jezelf beschermen. Die bescherming neemt velerlei vormen aan die met persoonlijke en territoriale herkenbaarheid te maken hebben. En het gruwelijke is nu dat je iets beschermt – de gedachte over wie je denkt te zijn – wat in werkelijkheid niet eens bestaat. Het is slechts een gedachte, en elke gedachte die je eerlijk onderzoekt, blijkt op zich geen werkelijkheidswaarde te hebben. Toch heeft die gedachte over wie je bent een onmetelijke invloed, want deze wordt het filter waardoor je de werkelijkheid ervaart, telkens weer.

Wanneer je door gekleurd glas kijkt, neemt de werkelijkheid de tint van het glas aan. Het is niet zo dat de werkelijkheid gekleurd is. Het gekleurde glas vervormt de werkelijkheid. Mensen vechten voor het vervormde beeld waarbij dit ‘ik’ – als individu of als groep – losstaat van alle andere wezens. En toch is dit ‘ik’ in feite niets! Het is een zelfverzonnen verhaal. Maar juist door de overtuiging dat het verhaal werkelijkheid is, ligt er een enorme hoeveelheid tragiek en leed in besloten. Wanneer het bewustzijn dit ‘ik’, dat aanneemt echt te zijn en los van anderen te staan, gaat onderzoeken, blijkt het niets anders dan bewustzijn zelf te zijn.

Je hebt, als bewust mens, de kans om te ontdekken dat het nooit, nog geen seconde, mogelijk is afgescheiden te zijn van bewustzijn, van de bron van alles, van God. Zodra je dat eenmaal rechtstreeks ontdekt hebt, zend je het uit bij elke ademtocht. Of je nu over die ontdekking praat of er nooit meer een woord over zegt, je zendt het uit door je natuurlijke uitstraling. Door je bereidheid die kans te pakken, die uitnodiging aan te nemen, laat je vanzelf alles en iedereen in die vrede delen.

Je hebt, op dit ogenblik, in dit theater van het bewustzijn, de kans om datgene te ontdekken wat dieper gaat dan ‘mens-zijn’, wat aan ‘mens-zijn’ voorafgaat. In feit is ‘het zijn’ de bron van ‘mens-zijn’. Het is de bron van plant zijn, dier zijn, levend zijn, levenloos zijn. Dat zijn bruist van intelligentie, van aanwezigheid en wil zichzelf kennen in jou zodat het zichzelf overal kan kennen.

43
Vrede verkiezen boven problemen

Misschien is het tijd om, in het belang van de vrede, eens eerlijk te gaan kijken naar de dingen in je leven die je als ‘problemen’ beschouwt. Je zult merken dat je, om zelfs maar over een probleem te kunnen nadenken, herinneringen uit het verleden op moet halen om tot een verhaal over het veronderstelde probleem te komen. Dat is een keuzemoment, en je hebt die keuze elk moment van je leven.

Over het algemeen kiezen wij ervoor ons het verleden te herinneren om problemen tot leven te wekken. Als je ze niet tot leven wekt, wat zegt dat dan over hun belang? Hoe weet je dan dat je je les geleerd hebt? Er is ons veel aan het belang van het probleem gelegen, dus gaan we het in onze herinnering ophalen. Dat noemen we ‘wedergeboorte’: je kiest ervoor om dag in dag uit opnieuw geboren te worden met dezelfde problemen, dezelfde verhalen en ellende. Zodra je je eenmaal van die keuze bewust bent, kun je precies onderkennen wat je nodig hebt om de problemen in leven te houden. Je moet tijd en moeite en energie steken in ‘wat geweest is’ om voedsel te kunnen blijven geven aan het belang van het probleem.

Je gaat zoeken naar antwoorden en oplossingen die je problemen verlichten en een einde maken aan het lijden, maar die zoektocht volgt op de wedergeboorte, een wedergeboorte waar je in feite zelf voor gekozen hebt. Wij kiezen er vaak voor om wedergeboren te worden als ‘lijder’, in plaats van hier maar simpelweg te zijn als niemand, als niets.

De bereidheid niets te zijn, je nergens tegen te verdedigen, kan tot extreem intense gevoelens leiden. Er kan een enorme angst opkomen: ‘Ik zou werkelijk kunnen verdwijnen en dan heeft mijn hele leven in feite geen enkele zin gehad.’ Je moet echter begrijpen dat dit toch al gaat gebeuren. Je zult op een gegeven moment echt verdwijnen, en ook al doe je nog zoveel mooie en goede dingen in je leven, uiteindelijk zullen ook die verdwijnen.

Dus de vraag luidt: ben je bereid om, al was het alleen maar dit ogenblik, niet herboren te worden? Als dat zo is, kun je datgene zien wat werkelijk ongeboren *is*, wat in leven blijft zonder verhaal, zonder leed, zonder probleem. Zie wat in leven blijft en laat die ruimte, die vrede zich openbaren als jouw eigen hart. Je kunt het herkennen als jezelf, het heeft niets met geboorte of dood te maken. Wanneer je daar

trouw aan durft te zijn, is wedergeboorte geen probleem, want dan herken je jouw verhaal, jouw ‘problemen’, bewust als dingen die verschijnen in de uitgestrekte intelligentie van jouw eigen ware zijn. Dan weet je dat je in wezen vrij van enige vorm van verleden bent. Je kunt het verleden verwelkomen, je kunt ervan leren en dankbaar zijn voor het hele spectrum van schoonheid en gruwelijkheid.

44
Geen slachtoffer meer

Het maakt niet uit wat de wereld – je omgeving – naar jou weerspiegelt, het maakt niet uit of je omstandigheden schitterend zijn of angstaanjagend, je lijdt zodra er in je binnenwereld een verhaal speelt over slachtofferschap. Zo eenvoudig is het. Als je zeker denkt te weten dat jij jezelf geen slachtoffer vindt en je lijdt nog steeds, dan wijs ik je erop dat je jezelf voorliegt. Je vertelt jezelf een of andere draad van een oeroud verhaal over hoe je tekortgedaan werd. Of het verhaal nu luidt dat God je tekortgedaan heeft, of je ouders, of de omstandigheden, of dat jij jezelf tekortgedaan zou hebben, het blijven verhalen waarin jij het slachtoffer bent. Zelfs misdadigers blijken, als je door de oppervlakkige laag van agressie heen kijkt, een verhaal te hebben waarin ze tekort werden gedaan. Achter een woedende of wraakzuchtige uithaal schuilt altijd een verhaal over slachtofferschap.

Inzicht krijgen in de rol die dit slachtofferverhaal in je eigen leven speelt, is een belangrijke stap op weg naar de verwerkelijking van ware vrijheid. Wanneer je dat werkelijk inziet, begrijp je ook dat je het verhaal elke keer dat het speelt opnieuw in het leven moet roepen. Het kan plotseling in je opkomen, maar als je het uitspeelt vraagt dat energie, aandacht, geloof, emotie en een soort masochistisch genieten van de pijn. Ja, dat is schokkend! Het kan heel verontrustend zijn om te zien hoe dat in je eigen belevingswereld werkt.

Wie bereid is de waarheid van zichzelf te verwerkelijken, wie bereid is vrij te zijn, is bereid geen slachtoffer meer te zijn – ongeacht de pijn, ongeacht de omstandigheden of de daden van anderen. Ophouden met slachtoffer zijn betekent niet dat je de gruwelen in je leven bagatelliseert, dat je ze ontkent, ze van een vernislaagje voorziet of verdringt. Het betekent dat je ten volle onder ogen ziet wat zich voordoet. Je hoeft je niet te verstoppen, niet op de vlucht te slaan, niets te rechtvaardigen, betreuren, vervloeken of beklagen. Je kunt het leven gewoon onder ogen zien zoals het is.

Ben je bereid je slachtofferverhalen los te laten? Ben je bereid al die afschuwelijke misdadigers ongestraft te laten gaan? Je moet op een bepaald moment bereid zijn er gewoon mee op te houden. Jazeker, er is hevig geleden en jij hebt aan beide kanten van de streep gestaan. Je hebt het bestendigd en je hebt ervaren dat het tegen je gericht werd.

Ben je bereid er een einde aan te maken? Het staat je vrij te lijden en het staat je vrij het lijden te stoppen. Niemand anders dan jij kan er een einde aan maken. Daarin ligt jouw vrijheid.

Bewuste vrijheid is de vrijheid het lijden bewust tegemoet te treden en onder ogen te zien, en vervolgens bewust te besluiten het los te laten. De afhankelijkheid zit hem in het feit dat je je niet van die keuze bewust bent. Je kunt besluiten vrij te zijn of je kunt besluiten te lijden. De keuze is aan jou.

45
Het vermogen tot vergeving

Iedereen kent de zoete bevrijding van vergeving en ook de kille hardheid van onverzoenlijkheid. Je weet wat het verschil tussen die twee is en je weet ook hoezeer je hecht aan het verhaal waarmee je die onverzoenlijkheid in stand houdt. Je weet bovendien hoe groot de opluchting is wanneer je echt vergeeft en loslaat wat je bezwaart.

Je ouders waren niet volmaakt. Ze hebben, bewust of onbewust, dingen gedaan die je beschadigd hebben, zoals je grootouders dingen deden die beschadigend waren voor je ouders. Je geliefden, je kinderen, de overheid en je concurrenten hebben je schade berokkend. Nu is het moment om het ze te vergeven.

Mensen doen elkaar over heel de wereld voortdurend gruwelijke dingen aan, zowel individueel als collectief. Elkaar die gruwelen vergeven, wil niet noodzakelijkerwijze zeggen dat je ze vergeet. Je kunt vergeven en loslaten zonder te vergeten. Wanneer je het verhaal van de mensheid in al zijn gruwelijkheid gaat zien, is dat zeer leerzaam en het stemt uitermate nederig. Toch kun je ook inzien hoeveel moeite het kost om het verhaal vast te houden. Je kunt inzien dat alle moeite en aandacht die je aan dat vasthouden geeft, in feite een meditatieoefening in onverzoenlijkheid is. De verhalen worden maar herhaald, met obsessief getob over wat er had moet gebeuren of nog zou kunnen gebeuren. Die voortdurende herhaling vreet energie. Het put je uit.

Ik eerbiedig de behoefte stil te staan bij de gruweldaden die gepleegd zijn en nog steeds gepleegd worden. Maar meestal benaderen we die herinneringen met haat, pijn en verdriet, waardoor we onszelf verzekeren van nog meer haat, pijn en verdriet.

Ook in je eigen gedachtewereld is zo’n zinloze en verwoestende stammenoorlog gaande: ‘Ik laat dat niet los, want wat *zij mij* hebben aangedaan was *fout*!’ Jazeker, mensen deden en doen elkaar dingen aan die fout zijn. Je hoeft het onrecht dat jou is aangedaan en dat jij anderen hebt aangedaan niet te vergeten, maar je kunt het leed dat het veroorzaakt wel loslaten. ‘Vergeef het hun, want ze weten niet wat ze doen’ is de waarheid. Elke oorlog die gevoerd wordt om wat er in het verleden is gebeurd, is het gevolg van onwetendheid, van vasthouden aan een wraakzuchtige gedachte.

Het is heel verleidelijk om aan dat soort ideeën vast te houden, want

er schuilt een zeker genoegen in en dat genoegen moet je onderkennen. Het is het genoegen van de eigen rechtschapenheid.

Wanneer je niet bereid bent te vergeven en vasthoudt aan je zielige verhaal en aan wie jou dat heeft aangedaan, vervloek je die persoon, of dat nu bewust of onbewust gebeurt. Je moet bereid zijn dat karma bij *jou* te laten ophouden en durven zeggen: ‘Tot hier en niet verder, deze keer houdt het bij mij op.’ Dit is de bereidheid in vrede te zijn. De bereidheid te vergeven is een natuurlijk uitvloeisel van de bereidheid vrij te zijn en verschaft je de helderheid te zien hoe verleidelijk vasthouden is.

Ik heb ooit op Moederdag mijn moeder gebeld. Mijn moeder was een sarcastische en doortrapte alcoholiste. Ze werd door de drank vergiftigd en kreeg een totaal ander karakter. Ik had al een aantal jaren een zekere afstand tot haar bewaard en besloot dat jaar dat ik haar op Moederdag zou bellen en simpelweg zou liegen en zeggen dat ze zo’n fantastische moeder was. Ze was oud en ziek en had niet lang meer te leven, dus waarom niet? Ik belde haar en zei dat ze zo’n fantastische moeder voor me geweest was, en toen de woorden uit mijn mond kwamen, waren ze waar. Ik bedoelde niet dat ze me goed behandeld had, want dat was niet zo. Ik bedoelde niet dat ze zulke goede bedoelingen had gehad; soms had ze goede bedoelingen en soms niet. Maar toen ik tegen haar zei dat ze zo’n goede moeder geweest was, werd mijn leven eindelijk *verrijkt* door mijn relatie met deze buitengewoon lastige vrouw. Ten slotte droegen mijn problemen met mijn moeder bij tot verrijking van mijn leven. In die zin was ze inderdaad een goede moeder geweest.

Wat een opluchting dat ik haar dat kon vertellen. Tegelijkertijd kon ik het mezelf vergeven dat ik haar zoveel jaren had gehaat. Het was zo eenvoudig. Ik had geen idee dat de heilzame werking zo verstrekkend zou zijn.

Ten slotte: deze hele ondervinding van menselijke eigenschappen kunnen vergeven, met al hun functies en neigingen en agressieve daden en verlangens, betekent dat je datgene ziet wat door niets van dat alles wordt aangetast, datgene wat zelfs in de ergste verhalen puur, onschuldig en vrij blijft. Juist door je verlangen naar wraak onthoud je jezelf de vrijheid. Hier geldt wat voor alles geldt: doordat je aan het een vast wilt houden, houd je het ander op afstand. Door het verlangen iets te geven, ontvang je in feite iets.

Je kunt rechtstreeks bij jezelf te rade gaan en je afvragen: ‘Wat wil ik niet vergeven?’ Die vraag biedt je wederom de kans je bewust te worden van wat je niet bewust ziet, iets wat jou aan banden legt. Je hoeft je niet in te spannen, alleen maar bereid te zijn volkomen eerlijk te zijn.

Zodra je eenmaal eerlijk onder ogen hebt gezien wat je niet wilt vergeven, kan het je helpen om je af te vragen: ‘Wat wil ik *wel*

vergeven?'

Erken vergevingsgezindheid en geniet er even van. Het is belangrijk dat je niets forceert, maar alleen alles welkom heet in de kern van bewustzijn. Kun je vergiffenis schenken? Kun je de vergiffenis die jou geschonken wordt aanvaarden?

46
Je openstellen zonder einde

Een van de gevaren die ik in het zogenaamde ‘spirituele leven’ ben tegengekomen, is dat het ego probeert het spirituele leven te gebruiken om aan hartenpijn, problemen en patronen van haat, wraakzucht en strijd te ontsnappen, kortom: om aan de hel te ontsnappen. Het verlangen naar transcendentie wordt groter dan de bereidheid je hart open te stellen voor *alles*: de totaliteit van alles wat mooi en alles wat rampzalig is aan de mens. Wanneer je bereid bent ten volle de hopeloosheid en de gruwelen van het mens-zijn te ervaren, komt je onsterfelijke aanleg voor een leven in waarheid vrij.

Je bereidheid vrij te zijn houdt in dat je bereid bent in te zien dat je aan geen enkel aspect van het leven kunt ontsnappen en ophoudt met fantaseren over een mogelijke ontsnapping. Die ontsnappingsfantasieën kunnen talloze gedaanten aannemen, een kinderlijk beeld van de hemel of verlichting daarbij inbegrepen. De bereidheid vrij te zijn houdt in dat je bereid bent altijd en overal hier en nu te zijn, er middenin. Hoe groter die bereidheid is, des te groter is het vermogen er nog meer met je aandacht bij te zijn; en uiteindelijk kom je tot het besef dat je niet *hoeft* te ontsnappen. Alles wat zich hier en nu voordoet kun je hier en nu verdragen, ongeacht wat je denkt te kunnen verdragen of niet verdragen. De waanzin die je vreest bij het vooruitzicht op de confrontatie met wat hier ook maar is, wordt in feite gevoed door je voortdurende pogingen eraan te ontsnappen. Wanneer je wat er is volledig en compleet onder ogen ziet, open je de mogelijkheid dat de onuitsprekelijke, niet te onderwijzen, ondefinieerbare waarheid zich openbaart.

De meeste mensen zijn een groot deel van hun leven met hun persoonlijke leed bezig: ‘Dit is mij overkomen, dat kan mij overkomen, dit zou mij moeten overkomen, dat zou mij niet mogen overkomen.’ Het is duidelijk dat er in de wereld een verhaal speelt met nog veel groter leed. Dat roept ons op een punt achter onze persoonlijke verhalen te zetten en onze aandacht op het wereldleed te richten. Wanneer je ook maar enigszins bereid bent geweest de confrontatie met de gruwelen van je persoonlijke verhaal aan te gaan, kun je nu het verhaal over het wereldleed onder ogen zien. En ook dat is slechts een begin.

Zeker, de patronen rond oorlog zijn hetzelfde, of het nu om deze tijd

of andere tijden gaat, om deze cultuur of welke andere cultuur ook. Je kunt nieuwe pijn voelen om de gruwelen die overal ter wereld plaatshebben en dan kan het verlangen in je opkomen te weten wat je eraan kunt doen. Ik wil je uitnodigen die gruwelen onder ogen te zien, onbevangen, met frisse blik, en alles over te dragen aan de ene kracht die jou naar huis roept.

Natuurlijk kun je trouw blijven aan het geconditioneerde bestaan, het bestaan waarin je precies hebt geleerd hoe de zaken in elkaar horen te steken, of steun vinden in verstandelijk begrip en mensen die het met je eens zijn, en dat kan je zelfs een gevoel van vrede geven. En misschien heb je, door dat verstandelijke begrip, geen gedoe met al die lastige tranen en emoties.

Hoe meer je ophoudt met worstelen om je eraan te onttrekken, des te meer pijn zul je voelen, maar ook meer vreugde. Dat is de paradox waar je met je verstand niet bij kunt, hoewel er velerlei strategieën bestaan om deze wel op te lossen. We hebben allemaal de enorme kracht van gedachten leren kennen. Daartoe behoren technieken als ontkenning, verdringing en lijdzaamheid, die stuk voor stuk draaien rond leugenachtigheid als centrale techniek. Maar je hebt die gedachtekracht alleen nodig voor aanval of verdediging. Wanneer je bereid bent alles te verdragen, hoef je niets anders te doen dan je over te geven, eerlijk te zijn en jezelf te zijn.

De uitnodiging om te stoppen is een radicale uitnodiging. Het is de uitnodiging *alleen* op dit moment te stoppen. Het is geen uitnodiging om voor de rest van je leven te stoppen, nooit meer je huis uit te gaan, nooit meer verhalen te vertellen, nooit meer na te denken. Het is de uitnodiging om, alleen dit ogenblik, alles stil te leggen en te *zijn*.

Een van de meest diepzinnige leringen van Papaji was dat je moest: ‘wachten en zien’. ‘Wachten’ is actief en open en zien *is* het wachten. Je ziet de impulsen die in je opkomen, je ziet de oeroude programmering die in je celstructuur is ingebed waardoor je *weet* wat je moet doen, welke actie je moet ondernemen. Wacht en zie maar gewoon. Rust maar naakt in het niet-weten. Een werkelijke en blijvende ontdekking doe je niet door iets waar je over gehoord of gelezen hebt. Het is jouw eigen rechtstreekse ervaring.

Tot op heden heeft de mens ervoor gekozen vertrouwen te stellen in zijn geest, in de taal, in beelden en ideeën, in plaats van te vertrouwen op de onmetelijke ruimte waar dat alles uit voortkomt. We hebben de geweldige kans vertrouwen te stellen in de ongekende ruimte van het hart. Wat een tijd.

Jazeker, dit tijdsgewricht kent een zekere schoonheid. Overal ter wereld vindt een opengaan en een ontwaken plaats. Al die gruwelen, treurnis, woede en smart staan niet los van dat ontwaken. Hoe meer we

ons openstellen voor alles wat zich voordoet, des te groter worden de uitdagingen. Hoe meer we zien, des te meer breekt ons hart. De vrijheid schuilt in de overgave aan dat gebroken hart, dat volledig opengebroken hart. De afhankelijkheid schuilt in het streven de pijn van het brekende hart niet te voelen, in het streven eindelijk precies te weten wat er zou moeten gebeuren.

47
De isolatielagen laten vallen

We hebben hier in het Westen, als samenleving, veel energie gestoken in het streven onszelf te isoleren van de gruwelen en het lijden in de wereld. En in feite zijn velen onder ons ook verschoond gebleven van dingen waar andere mensen op aarde dagelijks mee te maken hebben: de indringende aanwezigheid van het lijden en de dood, de rechtstreekse confrontatie met onverwachte veranderingen, de ene regering die met geweld plaats moet maken voor de andere, onderdrukking en de daarmee gepaard gaande fysieke onvrijheid. Maar tijdens één onverwacht moment op 11 september 2001 werd de geïsoleerde positie van de Verenigde Staten, met al hun welvaart en geborgenheid, hun illusie van veiligheid en zelfstandigheid, onderuitgehaald door de realiteit van de wereldpolitiek.

De meeste mensen zijn hun hele leven bezig zichzelf een gevoel van geborgenheid en veiligheid te verschaffen: ze sluiten verzekeringen af en treffen pensioenvoorzieningen, ze wonen in een bepaalde plaats en in een bepaalde buurt. Die obsessieve hang naar geborgenheid is louter en alleen gebaseerd op de leugen dat wij greep zouden hebben op de gebeurtenissen in ons leven. Er zijn gebeurtenissen, zoals de terroristische aanslagen van 11 september 2001, die die leugen onderuithalen. Je moet goed begrijpen dat je nog zo hard je best kunt doen jezelf veiligheid te verschaffen – en daarin zelfs zo ver kunt gaan dat je je ziel aan de duivel verkoopt en een vals, liefdeloos leven gaat leiden – maar dat alles in één onverwacht ogenblik kan verdwijnen. Wanneer je de gevaren van het leven onder ogen kunt zien, de dood onder ogen kunt zien, kun je vrijuit leven. Vrijuit leven wil niet zeggen dom leven. Je zult waarschijnlijk nog steeds verzekeringen afsluiten en pensioenvoorzieningen treffen, maar je bent dan in ieder geval niet meer in de greep van de valse hoop dat je daarmee werkelijk je lichaam, je gezin of je land kunt beschermen.

We beleven zulke harde tijden dat het onverdraaglijk kan lijken. We hebben geleerd dat onder het vloerkleed te schuiven, het naast ons neer te leggen zodat we verder kunnen met ons werk, verder kunnen met winkelen, verder kunnen met net doen alsof er nooit iets kan gebeuren dat ons schade berokkent. En tegelijkertijd ontstaat er een steeds grotere behoefte aan ware vrede, een behoefte trouw te zijn aan die waarheid

en je leven in dienst te stellen van die waarheid.

De rampen die overal ter wereld plaatsvinden, mogen nog zo gruwelijk zijn, ze kunnen dienen om je uit de trance van het dagelijks leven wakker te schudden en blijken dan een ingang te zijn naar de rechtstreekse ervaring van wat er is, hier en nu. Als er sprake is van angst, is dit je kans om die angst volledig te voelen en datgene te ontdekken wat dieper gaat dan angst. Wat er ook is – het kan hoop zijn, woede, frustratie of hopeloosheid – je hebt de kans om het niet af te dekken met je gebruikelijke geconditioneerde verdringing of sublimaties, maar de confrontatie aan te gaan, het onder ogen te zien, het rechtstreeks te ervaren.

Elke vorm van isolatie die je tegen de wereld hebt opgetrokken is eigenlijk een isolatielaag rond je eigen hart. Die isolatie vindt haar basis in het gegeven dat je niet erkent dat de vrede in je eigen hart in feite ook gruwelen in zich draagt. Normaal gesproken zie je dat niet, omdat je niet geleerd hebt dat je even pas op de plaats kunt maken en zo de vrede in de kern van je eigen wezen ontdekt. Wat je wél geleerd hebt is je indekken, je bewapenen en isoleren.

Ik nodig je uit elke vorm van isolatie te laten vallen en volledig het hartverscheurende leed te ervaren, of het nu je eigen persoonlijke leed is of het leed dat overal ter wereld wordt ondervonden. Ik wil je aanmoedigen dit leed ten volle te ondergaan, zonder iets te doen om eraan te ontsnappen, het te veranderen of iets te verbeteren. Onderga het simpelweg, heel even maar.

Misschien voel je je geroepen om op een of andere wijze te helpen een einde te maken aan het wereldleed. Er is niets mis met het streven een einde te maken aan het wereldleed, maar elke actie om vrede te sluiten of te krijgen is in laatste instantie vergeefs. De geschiedenis laat zien *hoe* vergeefs. Je kunt niet krijgen wat er al is, maar je kunt wel de vrede die al in jou is erkennen en daar solidair mee zijn, los van de acties die worden ondernomen. Je kunt een politiek activist zijn, een milieuactivist of vredesactivist, maar dat activisme wordt heel anders wanneer het resulteert in vrede *gevonden hebben* in plaats van het streven vrede te *verkrijgen*. Acties die uit vrede voortkomen geven je, door hun spontaniteit en afstemming op de wereld om je heen, de ruimte je hart keer op keer te laten breken, zonder de behoefte je daarvan te isoleren. Elke keer dat je hart breekt, ga je nog beter zien wat onbreekbaar is, en dát is de bron van mededogen en de bron van elke duurzame vorm van hulp in de wereld.

Zeker, ieder mens heeft affiniteit met andere dingen. Sommige mensen hebben geen belangstelling voor welke vorm van actie dan ook, terwijl andere geïnteresseerd zijn in elke vorm van actie. Waar jouw affiniteit ook ligt, ik heb het over datgene wat de bron van alles is, en

die bron vind je hier en nu. Het is niet iets wat je ooit, ergens in de toekomst, kunt verkrijgen.

Je kunt erop vertrouwen dat uit de onbekende stilte van je wezen de juiste actie voortkomt. Je hebt geleerd niet op die stilte te vertrouwen, omdat je bang bent dat je dan de hele dag alleen maar op de bank zult liggen. En misschien doe je dat ook wel. Je lichaam is waarschijnlijk toch al uitgeput.

Laat alle emoties die in de onmetelijke ruimte opkomen, maar opkomen. Je hoeft ze niet weg te duwen. Je kunt ze in die ruimte onder ogen zien. Bewustzijn kan de emoties onder ogen zien. Je hoeft je niet tegen de emoties te verzetten of de ruimte te loochenen. Er bestaat een kracht die sterker en groter is dan elke emotie, elk individu, elke overheid, elke vorm van denken in ‘wij’ en ‘zij’, en het is een betrouwbare kracht.

Ik weet niet of wij als soort in de komende paar honderd jaar al dan niet zullen uitsterven, en zelfs niet of de aarde wel zal blijven voortbestaan. Maar ik weet wel dat we alle tijd die ons rest, kunnen gebruiken om ten diepste te onderzoeken wie we werkelijk zijn, en dat we erop kunnen vertrouwen dat dat onderzoek tot de juiste vorm van activiteit of inactiviteit zal leiden. We kunnen er ook op rekenen dat we, bij dat open zelfonderzoek, fouten zullen maken en niet alleen over het vermogen beschikken die fouten te onderkennen maar ook over de moed daarvoor onze verontschuldigingen aan te bieden. We hoeven niet te weten hoe het plan eruitziet, maar moeten wel trouw zijn aan de vrede, verantwoordelijkheid nemen voor ons besluit datgene over het hoofd te zien wat al in vrede is. We hebben geleerd te liegen, onszelf te bewapenen en te beschermen. Maar de vrede blijft, dichterbij dan welke aangeleerde strategie ook. Ze is er, hier en nu.

Het is mogelijk om die geïsoleerde positie op te heffen en de knoop te ontwarren, de leugen door te prikken zodat we de ware vrede en de liefde – het essentiële zelf van ieder levend wezen – in iedereen gaan herkennen. Het is verbazingwekkend eenvoudig. Wees stil, alleen dit ogenblik. Ontdek zelf dat die stilte een bodem heeft. Dan hoef je je niet langer tegen de gruwelen van de wereld te verdedigen. De stilte van je wezen kan ze allemaal onder ogen zien. En dan kan er liefde – die een andere dimensie van die stilte is – uitgaan naar zowel de slachtoffers als de geweldplegers.

Je weet nooit – en kunt nooit weten – wat er in je leven gaat gebeuren wanneer je de uitnodiging tot stil zijn aanvaardt. Wat je wel weet is dat je beter in staat zult zijn waarlijk onder ogen te zien wat zich voordoet. Dat is een buitengewoon bevrijdende openbaring, terwijl het toch zo gewoon is. Wanneer je het wereldleed, *elke vorm van leed*, onder ogen ziet, *helemaal*, openbaart zich het oprechte, vanzelfsprekende,

natuurlijke en allesomvattende mededogen van je eigen hart.

48
De schat die in wanhoop verborgen ligt

Wanneer je diepe verontwaardiging en woede voelt over het leed dat je om je heen ziet, onderzoek dan de oorzaak van je verontwaardiging. Ga er met je aandacht helemaal in, zonder er uiting aan te geven of er een drama van te maken, zonder het te ontkennen of onderdrukken. Het kan zijn dat onder de verontwaardiging een andere emotie zit. Verontwaardiging is – relatief gezien – iets oppervlakkigs. Eronder zit vaak een diepe wanhoop over de onophoudelijke wreedheid die je klaarblijkelijk overal om je heen ziet.

Ik nodig je uit je hart dieper dan ooit te laten breken zodat je zelfs nog beter ziet wat er gaande is. En wanneer je dit punt van wanhoop bereikt, nu, terwijl je dit leest, laat je dan bij vol bewustzijn midden in die wanhoop vallen. Wanhoop is een emotie die men het meest uit de weg gaat. De wanhoop onder ogen zien betekent dat je elk verhaal over wanhoop los moet laten. Zie het simpelweg in alle onschuld onder ogen, zodat je kunt ontdekken wat in de kern van de wanhoop schuilt. Dan ontdek je dat je wanhoop een schat bevat die uit je eigen diepten afkomstig is.

De meeste mensen willen hun wanhoop kwijt en alleen maar gelukzaligheid ervaren. Dat is echter een vorm van fascisme: spiritueel fascisme dat alleen gelukzaligheid wil. Gelukzaligheid is een fijn gevoel, je wordt er blij van, terwijl wanhoop een naar gevoel is, je wilt er niets mee te maken hebben. Die neiging is de oorzaak van een totalitaire kijk op de zaak, of het nu om iets materieels gaat of om iets spiritueels.

Ben je bereid de wanhoop, waar je zo’n hekel aan had, die je de deur hebt gewezen, binnen te laten in je hart? Ben je bereid in te zien dat je je niet van de wanhoop ontdoet door er een hekel aan te hebben en hem de deur te wijzen? Ben je bereid te zeggen: ‘Oké, wanhoop, kom binnen, ik wil je zien zoals je bent’? Het moet niet, hoor. Je kunt je wanhoop of verontwaardiging vasthouden zo lang je wilt, en hem zelfs aan anderen doorgeven. In dat geval stel je je op één lijn met je verontwaardiging. In feite kan het zelfs zijn dat je er genoegen aan beleeft om op één lijn te staan met je verontwaardiging, en het is soms zelfs gepast. Maar kun je ook op één lijn staan met wat je te midden van de wanhoop aantreft? De kern van de wanhoop is je ware wezen. Wanneer je daarmee op één lijn staat, sta je op één lijn met alles. Daar is niets van buitengesloten.

Er schuilt zoveel niet-gevoeld verdriet in een hart dat zich afsluit. Maar wanneer het hart openbreekt, komt dat verdriet vrij. Wanneer je je eigen pijn, verdriet of wanhoop volledig onder ogen ziet, ontdek je dat ze stuk voor stuk de parel van waarheid bevatten.

Er is vaak verwarring doordat bepaalde vormen van spiritueel onderricht beweren dat je je van de wereld los moet maken om tot verlichting te komen. Je kunt onthechting verwarren met bevrijd zijn van de pijn; dan is het een manier om jezelf te verdoven zodat je de narigheden van het leven niet hoeft te voelen. Wanneer je niet bereid bent de pijn van liefde, de pijn van een hart dat openbreekt, ten volle te voelen, sluit je je hart af in naam van het gemak en de controle, zelfs in naam van de verlichting.

Geef al je ideeën over gehechtheid op en voel je gehechtheid ten volle. Onderga de pijn en de schoonheid van gehechtheid, en het verdriet wanneer datgene waaraan je gehecht bent van je wordt afgenomen. Dan herken je datgene wat nooit van jou losgemaakt kan worden. Dat betekent niet dat je een stoïcijns, gevoelloos, emotieloos en onmenselijk bestaan gaat leiden, maar je herkent datgene wat openlijk en bewust *alles* is.

49
De wereld in je hart binnenlaten

In deze tijd van wereldwijde spanningen, met al het dreigende terrorisme en diverse feitelijke oorlogen, is individuele bewustwording van steeds groter belang. Het is niet alleen iets moois wat je erbij doet, of een aardige toevoeging aan je hele rugzak vol leuke ervaringen. Het gaat zelfs niet om het eigen genoegen of de persoonlijke prestatie. Bewustwording is van essentieel belang wanneer je de patronen van haat en verwijten wilt onderkennen die zich afspelen in je eigen hoofd en die je op hun beurt in de wereld weerspiegeld ziet. Je kunt niet wachten tot een ander ermee ophoudt. Je moet ophouden met je eigen projecties.

Wij zijn ieder voor zich in staat een punt te zetten achter de kringloop van oorlogen die zowel naar binnen als naar buiten geprojecteerd worden. Elk van ons is in staat de strijd te staken die nog gaande is tussen ego en superego, jouw geloof en mijn geloof, jouw huidskleur en mijn huidskleur, jouw sekse en mijn sekse.

Bijna iedereen die dit boek leest is al *buitengewoon* bevoorrecht omdat hij of zij niet geconfronteerd wordt met regelrechte hongersnood, bombardementen, martelingen of verbanning. Je kunt die bevoorrechtte positie gebruiken door op te houden met de kringloop van naar binnen en naar buiten gerichte martelingen. We hebben ieder van ons de kans op te houden met de eindeloze kringloop van persoonlijke verhalen: ‘Zeker, ik heb echt geboft, maar er zijn dingen die ik niet heb. Wat had ik niet allemaal kunnen hebben? Waarom hebben ze me zus en zo behandeld? Waarom doet hij niet wat ik wil? Waarom maken *zij* er toch zo’n probleem van?’

Elke ingesleten overtuiging kan – door deze rechtstreeks te doorvoelen – in minder dan een seconde verdwenen zijn. Maar toch komen de vertrouwde hoopvolle verwachtingen, de zijwegen, de afleidende gedachten op mysterieuze wijze keer op keer opnieuw opzetten. En ze kunnen heel meeslepend zijn, maar die meeslependheid wordt minder en houdt uiteindelijk op door de kracht van bewustzijn.

Ik krijg vaak de vraag: ‘Waarom komen die oude gewoonten toch steeds weer opzetten? Hoe komt dat?’ Dat komt doordat de verleidende werking van de hoop nog steeds aanwezig is: ‘Als ik daar *deze* keer aan toegeef, wordt het volmaakt, precies zoals ik het wil hebben. Dan houdt

hij of zij van me, ik houd van haar of hem, ik word altijd precies behandeld zoals ik wil, ik behandel de ander altijd precies zoals hij of zij wil, dan is er vrede over de hele wereld, iedereen is gelukkig, iedereen heeft te eten. Ik volg dit patroon gewoon nog één keer.'

De uitnodiging daarmee te stoppen is absoluut radicaal en stoppen kost absoluut geen moeite. Je kunt stoppen, hier en nu. Je kunt de volledige verantwoordelijkheid nemen voor de erkenning van datgene wat nu al onvoorwaardelijk in vrede is in jouw eigen binnenste. Die vrede hoeft door niets uit het verleden, het heden of de toekomst vermeerderd of vergroot te worden. Jij kunt de verantwoordelijkheid nemen daar trouw aan te zijn, en dan niet bij wijze van theorie of abstractie of als extra mentale straf. Geef je gedachtewereld simpelweg over aan de vrede. In elke emotie, elke omstandigheid, elke angst en elke vorm van hoop vind je de mogelijkheid tot overgave, zonder je toevlucht te hoeven zoeken in de gewoonte er de strijd mee aan te gaan.

Ik nodig je uit om nu, op dit moment, de hele wereld in je hart te sluiten; niet morgen, als je nog iets extra's gedaan hebt, maar nu. Je hoeft nu, op dit ogenblik, niet meer door te gaan met je pogingen uit te zoeken hoe je de wereld of je eigen gewoonten en patronen kunt verbeteren. Ik vraag je of je de bereidheid op kunt brengen dat alles *totaal* in je hart te sluiten, te kijken of je hart grenzen heeft.

Wat me na 11 september 2001 opviel was dat er momenten waren waarop het hart van sommige mensen zo ten diepste brak, dat het openging. Er ontstond een diepere vorm van mededogen, een dieper inzicht in het absurde feit dat overal ter wereld, in elke samenleving, onschuldigen vermoord worden. Helaas hebben velen zich, omdat het zo aangrijpend was en omdat mensen zichzelf meestal als afzonderlijke entiteiten zien, weer afgesloten voor die kwetsbaarheid en openheid en ging men weer over tot de orde van de dag, de normale gang van zaken. Maar die 'normale gang van zaken' is een individuele lijdensweg, het is je individuele verhaal over 'mijn eigen behoeften en wie daar allemaal niet aan voldoen'.

Wanneer je 'de ander' als jezelf ervaart, voel je een diepe pijn. En dan besluit je ofwel je daarvoor af te sluiten, óf je er nog verder voor open te stellen. Wanneer je onderkent dat er geen ander is, voel je de pijn van de wereld – die je eerder hebt ontkend – als je eigen pijn. Je kunt die universele pijn welkom heten in je hart. En dan blijkt dat juist die pijn een schat bevat: het besef van de diepste en meest indringende waarheid. Wij *denken* dat het realiseren van de waarheid louter en alleen met lichtheid, gelukzaligheid en extase gepaard gaat. Maar als dat het geval zou zijn, zou die realisatie niet alles omvatten. Ware zelfverwerkelijking is het besef – zonder een spoortje twijfel – dat jij nooit los kunt staan van wat dan ook.

Ben je klaar voor de naakte, harde waarheid over de broosheid van het leven, dat zo snel en onverwacht ten einde kan komen, op gruwelijke wijze zelfs, en voor het leed dat – door dat einde – nagalmt? Wanneer je die broosheid en dat leed rechtstreeks durft te voelen, heet je de hele waarheid welkom. Die uitnodiging aanvaarden wil zeggen dat je stil bent in alles wat zich voordoet en in je opkomt, en eerlijk bent over wat altijd onveranderd hier is, in vrede en liefde.

We kunnen, op dit ogenblik in de geschiedenis, eindelijk toegeven hoeveel we niet weten, in de politiek, in de economie, cultureel en wereldwijd. We kunnen de kans grijpen om dat niet-weten onder ogen te zien en de ondefinieerbare vervulling ontdekken die altijd onkenbaar zal blijven.

Nog nooit in de geschiedenis zijn zoveel mensen op de hoogte geweest van wat er op datzelfde moment aan de andere kant van de wereld gaande was. Nog nooit zijn zoveel mensen zich ervan bewust geweest dat het patroon van terugkerende oorlogen geen nieuw patroon is. En nog nooit zijn er zoveel mensen bereid geweest om te zeggen: ‘Stop.’

Waar je ook bent en hoe je er ook voor staat, je wordt op dit ogenblik uitgenodigd te stoppen en je de sublieme waarheid over jezelf te realiseren. Die waarheid vind je altijd en overal in de overgave aan het niet-weten, maar ze wordt vaak afgedekt door het idee van ‘ik’ of ‘van mij’. En vervolgens heb je de keuze om trouw te zijn aan de waarheid of je er wederom van af te wenden.

Je kunt de vrede van dit moment werkelijk ervaren, hier en nu, ongeacht de omstandigheden. Je kunt de vreugde ontdekken waarin de pijn is inbegrepen, liefde waarin de haat is inbegrepen, vrede waarin de oorlog is inbegrepen.

50
Het sektarische karakter van de samenleving

Naarmate de zelfherkenning vordert en je je hart verder gaat openstellen, kan er grote angst ontstaan. Het is de angst dat er, terwijl jij zo kwetsbaar bent, misbruik van je gemaakt zal worden. Natuurlijk is die angst gebaseerd op vroegere ervaringen waarbij je misbruikt werd toen je kwetsbaar was: het is de angst dat je, als je je echt openstelt, gehersenspoeld zult worden en in een bepaalde richting gestuurd wordt die tot een gevaarlijke cultus of sektarisch gedrag zal leiden.

De reden waarom die angst zulke hevige vormen aan kan nemen, is gelegen in het feit dat je al sterk hebt ervaren wat het is om gehersenspoeld te worden en meegesleept te worden in sektarisch gedrag. Deze sekte noemen we ‘samenleving’ of ‘cultuur’, en die cultuur veroorzaakt leed. Als je goed kijkt, zul je zien dat alles wat je met sektarisch gedrag in verband brengt ook geldt voor het gedrag in de samenleving. Men gebruikt dezelfde machtsmiddelen: de voortdurende bevestiging van het idee dat je hulpeloos zou zijn zonder de samenleving, niet kunt overleven zonder de regels van de samenleving en naar de hel gaat als je je niet onderwerpt aan de religieuze grondbeginselen van de samenleving. Elke maatschappij is hiervan doortrokken.

Vaak leidt het streven naar vrijheid tot een slingerbeweging, waarbij je van de ene sekte, familie, kerk of samenleving overstapt naar een andere, kleinere sekte, subcultuur, kerk of samenleving. En na verloop van tijd zie je in dat de nieuwe cultus of sekte gewoon méér van hetzelfde is: hetzelfde toneelstuk van voren af aan. Die desillusie en teleurstelling kan tot cynisme leiden. Maar zelfs vanuit dat cynisme zien de meeste mensen niet dat we in feite dag in dag uit misbruikt worden. Je wordt gebruikt door alles waar je aandacht aan geeft. Het is een heel onthullende oefening om eens te kijken waar je in de loop van de dag je aandacht aan geeft. Natuurlijk moet je, omdat je nu eenmaal in een lichaam zit, enige aandacht besteden aan het voortbestaan van je lichaam. Dat is een natuurlijke en biologische conditionering waardoor je lichaam in leven blijft. Prima. Daar hoef je niet mee op te houden. Zorg voor je eten, kleding, lichaamsbeweging en onderdak is een legitiem gebruik van aandacht. Je bent het jezelf verplicht. Maar als je lichaam eenmaal gevoed is, hoeveel aandacht geef je dan aan de vraag

hoe je het nog meer kunt voeden, of beter kunt voeden, of wanneer je het weer zult voeden? Hoeveel obsessieve aandacht geef je aan je kleding, aan je lichaamsbeweging, aan het vinden van jouw plaats in de samenleving? Hoeveel aandacht geef je aan het bedenken van dingen die in de toekomst een bedreiging zouden kunnen vormen voor jouw voedsel, kleding en onderdak? Als dáár je aandacht naar uitgaat, wordt je leven dáárvoor gebruikt.

Tevens geldt dat je houdt van die dingen waar je aandacht naar uitgaat. Werkelijke aandacht staat niet los van liefde. Waar geef je aandacht aan? Waar houd je van? Je weet dat je je dolgraag prettig voelt. Je weet dat er mensen zijn op wie je dol bent, van wie je houdt. Je houdt van mooi weer. Je houdt van vrede. Maar als je wat dieper graaft, zie je ook waar je onbewuste aandacht naar uitgaat en kun je eerlijk toegeven dat je daar ook dol op bent.

Natuurlijk kun je dan schokkende ontdekkingen doen. Er kunnen oude verhalen over narigheid, verdriet of misbruik omhoogkomen. Dat is echter een noodzakelijke schok. Je moet je gehechtheid – de liefde voor het je vereenzelvigen met iemand die dit of dat heeft of juist ontbeert – onderkennen. Dat valse zelfbeeld blijft bestaan door alles wat je van het heden afleidt en naar het verleden of de toekomst trekt.

Het is buitengewoon nuttig om uit te zoeken waar je aandacht naar uitgaat, waar je van houdt. Zelfs als het een zieke, masochistische, kwellende vorm van liefde is, een liefde die niets oplevert, een ellendige liefde, kun je daar eindelijk eens eerlijk over zijn. Door eerlijk te zijn, de waarheid toe te geven, kun je misschien eindelijk je volledige aandacht aan die ellende geven, in plaats van te geloven dat je van het een houdt terwijl je heimelijk aandacht geeft aan het ander. Door eerlijk te zijn kun je die twee dingen samenbrengen. Dat bedoel ik met oprecht en volledig onderzoeken wat er is: je onderzoekt nauwgezet iets wat verder gaat – en daardoor dichterbij komt – dan positieve of negatieve gevoelens, gedachten of omstandigheden.

Veel mensen maken zich zorgen dat ze aan het einde van hun leven terugkijken en dan ontdekken dat het allemaal voor niets is geweest. Ik huldig die bezorgdheid. Wanneer je wilt dat je leven zin heeft, moet je het onderzoeken alsof deze dag de laatste is. Waar draaide het om in jouw leven, jouw bewustzijn, jouw lichaam? Hoe heb je je leven, je bewustzijn, je lichaam gebruikt? De bereidheid in te zien welke vormen van sektarisch gedrag je jezelf toestaat – of juist verdringt – houdt in dat je bereid bent meedogenloos eerlijk te zijn. En dat opent vervolgens de mogelijkheid dat je datgene gaat zien wat altijd en overal vrij blijft, in de confrontatie met wat dan ook.

Veel mensen willen onmiddellijk wegvluchten in de gelukzaligheid van ware vrijheid. Dat kan, uiteraard, want het kost minder dan een

seconde om de vrijheid te zien die altijd hier is. Maar ik heb gemerkt dat mensen dat moment van waarheid vervolgens in de gevangenis van het ego opsluiten.

Wanneer jij, tijdens een moment van genade, een glimp hebt opgevangen van de vrede, de onbegrensdheid en schoonheid van je zijn, vermoed ik dat je dit boek nu leest omdat je wilt dat dat gevoel of besef permanent wordt, in plaats van slechts een glimp. Je wilt ‘het zijn’ *altijd* realiseren, niet slechts tijdens een ogenblik van gelukzaligheid. Ik vermoed bovendien dat je denken van die glimp iets gemaakt heeft waarvan je meent dat je het tot een deel van je leven kunt maken en naar believen kunt gebruiken. Je hebt wellicht een glimp van de schoonheid van ware vrijheid opgevangen, en vervolgens kwam de gedachte in je op: Hoe kan ik dit gebruiken? Hoe kan ik het me eigen maken? Hoe kan ik het vasthouden? Hoe kan ik eeuwig verlicht, zelfgerealiseerd en gelukkig zijn?

De waarheid is dat je vrijheid niet kunt gebruiken. Vrijheid is vrij. Ze kan nooit gebonden zijn. Je kunt haar nooit pakken. Je zult haar met je verstand nooit vatten. Je kunt de waarheid nooit naar jouw pijpen laten dansen. Je kunt je inbeelden dat je haar te pakken hebt, je kunt je inbeelden dat je er zeggenschap over hebt, maar ze zal haar vrijheid bewijzen. Wacht maar af.

Je kunt je denken echter wel door de ware vrijheid laten gebruiken. Je kunt er je denken in bewaring geven, door je aandacht over te geven aan datgene wat zich openbaarde als de bron van alle aandacht. De waarheid is groter dan wat jij kunt gebruiken. Ze is vrij van maatschappelijke culturen, religieuze culturen of welke cultuur dan ook.

Dus, wat doe je aan die angst voor het loslaten van de controle? Niets. Je laat die angst opkomen in de stilte van je wezen. Wanneer er gedachten in je opkomen die je aandacht van je kwetsbaarheid afleiden, breng ze dan terug naar de kwetsbaarheid zelf. Probeer die niet te overwinnen. Wees volkomen kwetsbaar. Bereid zijn op te houden met vluchten en je angst voor kwetsbaarheid volledig onder ogen durven zien, is hetzelfde als de bereidheid zowel je angst voor de dood als je angst voor de vrijheid onder ogen te zien.

Angst voor de vrijheid is angst voor de waarheid over wie je bent, angst voor die enorme kracht die je met je verstand niet kunt vatten, beheersen of richting geven. Uiteindelijk is elke angst, voor wat dan ook, angst voor de dood. En angst voor de dood is, zoals je al weet, angst voor het leven.

De meeste mensen begeven zich eerst in een spirituele subcultuur om te ontsnappen aan de cultuur binnen hun gezin, familie of de samenleving. Maar binnen elke spirituele subcultuur bestaat – op basis van het ‘spirituele familie’-gevoel of de specifieke leer – de neiging tot

sektarisch gedrag, de neiging er een cult van te maken. Dat leidt steeds weer tot dezelfde drama's en toneelstukken, met de nodige helden en schurken en projecties die deze keer echter met een spiritueel sausje overgoten zijn.

Je kunt er hier en nu, waar je ook bent en hoe je er ook voor staat, mee ophouden. Geef, al is het alleen maar *dit* ogenblik, je aandacht aan datgene waar je leven aan ontsproten is. Verleg je aandacht naar de oorsprong van je leven, naar datgene wat je leven de kracht geeft bewust te zijn, datgene waar je leven heen gaat als het afgelopen is.

Dan zal in je geconditioneerde denken alles in het geweer komen om te ontkennen dat die vrijheid er werkelijk is. Wanneer je je die vrijheid bewust wordt, komen al je fixaties en vaste denkgewoonten in het geweer om je terug te halen, zodat je weer beheerst wordt door juist *die* fixaties en denkgewoonten en conditioneringen. De menselijke geest heeft een ontzagwekkende kracht en subtiliteit, maar waar haalt die geestkracht haar kracht vandaan? Wat is de oorsprong van de individuele geest? Je kunt met je geest of verstand die oorsprong niet bevatten, maar je hart of gevoel kan zich er bewust van zijn, zonder een spoor van twijfel.

Wanneer je je aandacht richt op je eigen oorsprong, realiseer je een vrijheid waarop geen enkele aanslag van welke vorm van conditionering dan ook vat kan krijgen. Dan ben je vrij van de compulsieve hang naar veiligheid en bescherming. Je bent vrij van ingesleten haat en vrij van opgelegde bewondering. Je bestaat eenvoudigweg.

51
Vrijheid is de dood onder ogen zien

De dood kent vele vormen. Zo is er de dood van het moment, elk moment. Je hebt de dood die elke avond of nacht optreedt als je in slaap valt, de dood van een relatie die ten einde komt, de dood wanneer er een kind uit huis gaat. Maar ik wil nu dat je je aandacht richt op de fysieke dood, het einde van je stoffelijke levensvorm.

De onvermijdelijke dood van het lichaam wordt in de westerse samenleving meestal uit de weg gegaan, ontkend of met allerlei kunstgrepen opgedirkt. Daardoor gaat de schat die de dood in zich draagt verloren. Wanneer je bereid bent je eigen dood als een vaststaand feit te zien, kun je tot waarachtig zelfonderzoek komen.

Je leest dit boek, dus je hebt het voorrecht om echt stil te staan bij het einde van je leven. Je kunt alle stoffelijke en mentale rituelen en strategieën waaruit je leven is opgebouwd terzijde leggen en onder ogen zien dat je leven werkelijk ten einde komt. Je kunt, op dit moment, alles stilleggen en diepgaand en eerlijk onderzoeken wie je bent, alsof je dood ophanden is. Je kunt de tijd nemen om werkelijk na te denken over waar het in je leven om draaide, over wat er belangrijk is en wat niet. Je kunt eerlijk zijn tegenover jezelf. Je hebt, hier en nu, geen enkele reden om te liegen.

In feite is het spirituele pad een pad van doodgaan, van verlies. Veel mensen beginnen hun spirituele zoektocht met de bedoeling iets te bereiken, maar wanneer je spiritueel werkelijk iets bereikt hebt, openbaart zich dat door het verlies van alles. Wanneer je nu, op dit moment, kunt onderzoeken hoe het is om je leven te verliezen, voordat de dood je het leven beneemt, heb je de mogelijkheid om in vrijheid en vrede te sterven, waarbij je iets kostbaars verliest, zeker, maar waarbij je nog meer wint, namelijk je vermogen het verlies rechtstreeks onder ogen te zien.

Wat jou – jouw vorm – bezielt en leven geeft is in elke vorm aanwezig. Na de dood van je lichaam blijft die leven gevende ‘aanwezigheid’ bestaan. Je wordt je ervan bewust dat jijzelf die aanwezigheid bent zodra je bereid bent de dood van elke vorm, inclusief de jouwe, onder ogen te zien. Iedereen gaat dood, net zoals de aarde ooit dood zal gaan, en alle gedachten, emoties en ervaringen dood zullen gaan.

Naarmate je lichaam ouder wordt, wordt de feitelijkheid van de dood steeds duidelijker. Wat je ook doet om de gezondheid van je lichaam te bewaren, je raakt bepaalde energieën kwijt en die krijg je niet terug. Ten slotte sta je voor het onherroepelijke feit dat je lichaam dood zal gaan. Hoe eerder je dat onder ogen ziet, des te groter de kans dat je je datgene realiseert wat vrij blijft van de dood. Aangezien de meeste mensen zichzelf als afzonderlijk lichaam zien, wordt de dood iets wat je tegen elke prijs moet zien te voorkomen, zelfs al kost het je je ziel en je integriteit. Ik wil je uitnodigen om nu, op dit moment, goed naar je eigen leven te kijken. Kijk of je je ziel en je integriteit misschien verkocht hebt ten behoeve van het voortbestaan van je lichaam, in welke vorm dan ook. In feite is het dát waar het om gaat bij de wens het 'goed' te doen of 'braaf' te zijn. Je wilt braaf zijn zodat niemand je kwaad zal doen, zodat je erbij hoort, zodat je lichaam blijft voortbestaan. Hetzelfde geldt voor de wens aantrekkelijk of goed op de hoogte te zijn. Daarom is het belangrijk dat je ook ten volle je eigen slechtheid, je eigen domheid en je eigen lelijkheid ervaart. Je moet voeling hebben met de verschillende uitersten die de kern van je eigen conditionering vormen. Vlak na de gedachte: ik ben iemand, komt een of andere variatie van de gedachte: ik ben iemand die *goed* is of iemand die *slecht* is. In het diepst van je hart weet je dat het allebei leugens zijn. En vanuit dat besef kun je je oprecht afvragen: 'Wie ben ik zonder lichaam, zonder kwalificaties als goed of slecht, zonder gevoelens en zonder gedachten?'

Ik nodig je uit om nu, op dit ogenblik, te sterven voordat je lichaam sterft, in te zien hoezeer je aan je lichaam gehecht bent en het onvermijdelijke einde onder ogen te zien. En wees daarbij eerlijk over wie je werkelijk bent. Wanneer je bereid bent één ogenblik de tijd te nemen om de dood onder ogen te zien, heb je nog een poosje de tijd om te ontdekken hoe het leven is wanneer je met de realiteit van de dood van de vorm geconfronteerd bent. Hoe ervaar je het leven wanneer er geen 'jij' meer over is? Hoe ervaar je problemen wanneer het 'jouw' problemen niet zijn?

Het druist in tegen je instincten om de confrontatie met je dood aan te gaan terwijl je lichaam nog in leven is, het is in tegenstrijd met je conditionering als organisme dat is toegerust om pijn en angst uit de weg te gaan. Meestal geef je gehoor aan de angst, want dat hoort bij het overlevingsmechanisme van het menselijk lichaam. Daar is niets mis mee. Maar zelfonderzoek neemt je mee naar iets wat dieper gaat dan wat goed is voor je voortbestaan. Zodra het verlangen werkelijk vrij te zijn in je opkomt, wordt het antwoord op de vraag naar wat er na de dood van het lichaam blijft voortbestaan, belangrijker dan het simpele voortbestaan van het lichaam. Dán kun je de dood onder ogen zien.

Heb ik het dan over zelfmoord? Nee! De dood onder ogen zien is geen zelfmoord en er schuilt geen greintje gevaar in. Het lijkt alleen maar gevaarlijk. Het is juist gevaarlijk en regelrechte zelfmoord om door het leven te gaan in onderworpenheid aan de overtuiging dat je tot een lichaam beperkt bent. Zolang je je tegen de feitelijkheid van de dood verzet en je door allerlei bedenksels en trucs voor de dood verstopt, lijd je. Wanneer je erkent dat de dood simpelweg het ophouden van elke bestaansvorm is, kun je de dood *hier en nu* uitnodigen.

Wie ben je? Ben je een lichaam? Allerlei leermeesters houden je voor dat je stralend bewustzijn bent, dat je het licht bent, dat je de waarheid bent, maar je moet zelf inzien wie je bent. Anders is wat anderen zeggen louter en alleen de zoveelste aanvulling op je verhaal over wie je denkt te zijn. *Echt, blijvend zelfinzicht is niet slechts een aanvulling op een verzameling spirituele ervaringen.*

Heb je de moed om echt te zijn wie je bent en je conditionering af te leggen? Dit is een heel belangrijke vraag die je pas na zorgvuldig en oprecht onderzoek zou mogen beantwoorden.

Je kunt pas ten volle leven wanneer je ten volle bereid bent te sterven; en je kunt pas ten volle sterven wanneer je de angst voor de dood ten volle onder ogen durft te zien. Wanneer je de angst voor de dood werkelijk onder ogen ziet, ben je in vrede. Je ziet wat niet dood kan gaan. Ik heb het niet over reïncarnatie, want de hoop dat je zult reïncarneren is nog steeds geworteld in angst voor de dood.

Ik nodig je uit, jezelf de vragen te stellen die werkelijk de kern van elke oprechte vorm van zelfonderzoek vormen: ‘Wat sterft er wanneer het lichaam sterft? Wie sterft er? Wie stelt deze vragen?’ Ga ten diepste bij jezelf te rade. Kijk steeds verder en dieper.

Voel hoeveel energie, aandacht en moeite het kost om de dood op afstand te houden. Ben je je bewust van je angst voor het niets zijn, de angst dat je niet meer bestaat? Laat je bewustzijn, hier en nu, wegzinken in de kern van die angst. Durf hier en nu niets te zijn. Alles is afgelopen. Alles is voorbij. Wat is er over? Wat blijft er over wanneer alles weg is? Wie ben je?

52
Een serieuze, oprechte intentie

Gelukkig wordt iedereen op een bepaald moment in zijn of haar leven op mysterieuze wijze geraakt door de zegenende kracht van genade, of men dat op dat ogenblik nu onderkent of niet. Zodra je het in de gaten hebt, denk je: mijn God, wat een zegen! Misschien kende je tot dat moment de genade louter en alleen als concept, maar wanneer je het meemaakt gaat het echt voor je leven. De Heilige Geest leeft echt, en dat weet je omdat je erdoor bent aangeraakt. Dat ogenblik van genade is een mysterie. Je kunt niets doen om het te verdienen. Misschien geloof je dat het een voorbeschikt moment is binnen een voorbeschikt leven waartoe jij door de genade bent uitverkoren. Maar in de jaren dat ik met allerlei mensen gesproken heb – en ik ben in gevangenissen geweest en in kerken, ik sprak zowel met intellectuelen als met mensen zonder opleiding – heb ik ontdekt dat de genade overal haar sporen achterlaat, en klaarblijkelijk niet maalt om karma, godsdienstigheid, prestaties of intellectueel inzicht.

Als je weet dat je door de genade bent aangeraakt, is het verstandig om aan te nemen dat je dat niet helemaal verdiend kunt hebben. Maar welke verantwoordelijkheid heb je wel? Welke verantwoordelijkheid heeft het individuele bewustzijn ten opzichte van het absolute bewustzijn dat zich door middel van de genade kenbaar gemaakt heeft? Hoe reageer je daarop?

Ik noem die verantwoordelijkheid soms ‘een serieuze, oprechte intentie hebben’: je moet de intentie hebben door het geconditioneerde bestaan heen te breken, de ware vrijheid te verwerkelijken, je volledig over te geven aan wat de genade vermag. Met ‘serieus’ bedoel ik niet dat het zwaar moet zijn of dat het niet vergezeld mag gaan van een bevrijdende lach. De intentie de ware vrijheid te verwerkelijken is zeker vreugdevol, maar het is niet iets triviaals. Als het triviaal zou zijn, kon je met geen mogelijkheid door de geconditioneerde onwetendheid heen breken. Als genade of vrijheid louter en alleen het zoveelste *object* zou zijn, kon je je met geen mogelijkheid van je vereenzelviging met het ego losmaken.

De serieuze en oprechte intentie waarlijk vrij te zijn, brengt met zich mee dat je erkent dat niets belangrijker is dan vrijheid. Niets. Niet je genoegens, niet je gezondheid, je relaties, je prestaties of je inzichten.

En wanneer niets belangrijker is, wijken je gedachtegolven uiteen en verliest het geconditioneerde bestaan zijn greep op je.

Het geconditioneerde bestaan heeft alleen maar greep op jou doordat je verstand er belang aan hecht. Belang hechten aan het geconditioneerde bestaan houdt in dat je doorgaat met het najagen van alles wat je *geleerd* hebt nodig te hebben voor je geluk, of dat nu om mentale verworvenheden gaat, om geconditioneerde emoties of om fysieke instincten. Wanneer dat soort zaken belangrijker zijn dan je verlangen volledig vrij te zijn, beantwoord je de genade niet ten volle. Natuurlijk voel je iets van de zee van vrede en vrijheid. Het levert prachtige ervaringen op, betoverende ervaringen vol extase en gelukzaligheid, maar je komt nooit tot volledige zelfverwerkelijking zolang dat niet voor honderd procent je intentie is.

Wanneer je je voelt aangetrokken tot de volledige, complete, totale vrijheid waarvan je een glimp hebt opgevangen, en wanneer dat belangrijker is dan mogen proeven van persoonlijke genoegens en macht, moeten de ernst en oprechtheid die daarvoor vereist zijn de eerste prioriteit in je leven worden. Wanneer dat niet het geval is, blijven de geconditioneerde verlangens hun macht uitoefenen.

Je hebt als mens zowel sluimerende als zeer uitgesproken ideeën over wat je gelukkig zal maken. Ook al openbaart de genade zich als de zuiverheid en de vreugde van je eigen ware aard, je hebt de neiging je vast te klampen aan je aangeleerde verlangens. Ik heb het keer op keer horen zeggen: ‘Ja, ik wil vrij zijn, ik wil echt vrij zijn, én ik wil ook echt een fijne relatie, een mooi huis, financiële zekerheid …’ Begrijp me alsjeblieft goed: er is niets mis met dat soort verlangens. Maar als je vrijheid wilt, moet je inzien dat er door elk ander verlangen aandacht weglekt, aandacht die je kunt gebruiken voor de potentiële verwerkelijking van vrijheid in dit moment.

Wanneer je wilt dat de waarheid je iets bepaalds oplevert, ben je niet op zoek naar de waarheid: je wilt datgene wat het je oplevert en *dat* heeft alles te maken met macht, seks of voortbestaan, de drie basisvormen van lichamelijke verlangens.

Misschien heeft de belofte van de kick van een of andere vorm van persoonlijke verlichting jou tot voor de deur van het zelfonderzoek gebracht. Maar wanneer die deur nog steeds dicht is, wordt het tijd om eerlijk te zijn. Je ogen openen voor je ware aard houdt geen enkele belofte in. Wanneer je louter en alleen je ogen wilt openen, vind je eeuwigdurende vrijheid, vreugde en de gelukzaligheid van het zijn.

Wees eerlijk over wat je wilt, over wat je zoekt onder het mom van verlichting of zelfverwerkelijking. Doe grondig onderzoek naar je motieven: wat zijn je werkelijke, serieuze intenties, in alle oprechtheid? Wat je dan ontdekt kan nederig stemmen. Wanneer je intenties vindt die

niets met vrijheid, de waarheid of God te maken hebben, kun je ervoor kiezen je aandacht naar de vrijheid te verleggen. Maar wanneer je eigenlijk nog wat langer wilt vasthouden aan iets op het gebied van macht, seks en voortbestaan, als je nog een beetje meer genot wil halen uit allerlei *dingen*, wees daar dan eerlijk over. Er komt ooit een intens moment van de waarheid dat je werkelijk vrijheid wilt, een moment waarop je hier en nu je hele leven voor de vrijheid wilt geven. Je wacht geen ogenblik langer. Alleen de waarheid is belangrijk. Dát noem ik een serieuze, oprechte intentie.

53
Intentie en overgave

De intentie vrij te zijn kan je naar huis leiden, door de grootste hel en zelfs door een heel leven als een hel. Die intentie op zich is het licht dat zegt: ‘Hier ben je thuis.’ Het is geen gewone intentie, geen intentie die te maken heeft met het verlangen iets te verkrijgen; zij is van een volslagen andere orde. Deze intentie is een leermeester in je leven. Zij vraagt van je dat je je hekel aan jezelf, je hekel aan anderen, je verwijten, je rechtvaardigingen, je gehechtheden en je afwijzingen allemaal opgeeft ten behoeve van de intentie vrij te zijn. Je kunt een groot deel van je leven weerstand blijven bieden aan de roep om vrijheid, je kunt je ertegen verzetten, ervoor weglopen, hem verdringen, er niet in geloven of denken dat het onbelangrijk is. Die weerstand is de crux van je lijden.

Verbazingwekkend genoeg verschaft je intentie je de helderheid waarmee je jouw specifieke manier van lijden gaat doorzien, of inziet dat je daar hulp bij moet zoeken. Die helderheid heeft je tot dit punt gebracht en brengt je ook waar je vervolgens moet zijn. Vertrouwen stellen in die intentie houdt in dat je vertrouwen stelt in het leven. Het is aan jou om te beslissen hoe je de mensen die in je leven verschijnen gebruikt, en dat geldt ook voor de omstandigheden, gedachten, emoties en tegenstrijdigheden. De keuze is absoluut en helemaal aan jou. Ik heb het hier niet over de zoveelste versie van de gedachte: ik kies mijn eigen werkelijkheid. Ik bedoel dat je zelf besluit op welke wijze je je huidige werkelijkheid benut voor je intentie vrij te zijn.

Wanneer je een glimp opvangt van je ware aard, krijg je een kus uit de hemel. De kus op zich is een mysterieuze vorm van genade. Je kunt als mens niets doen om zoiets te bewerkstelligen. Maar in plaats van in eerbied het hoofd te buigen voor deze zegen, ga je vaak allerlei plannen smeden en je afvragen hoe je daarmee ‘je eigen werkelijkheid kunt creëren’. Elke poging om die zegen te annexeren, ook al is het met de beste en altruïstische bedoelingen, leidt echter onvermijdelijk tot een hoogst noodzakelijke goddelijke klap in je gezicht: je opgeblazen ‘verlichte’ geest wordt op zijn plaats gezet. En wanneer je je daar werkelijk aan overgeeft, is de klap een even grote zegen als de kus. Je bent dankbaar dat je neiging de waarheid in pacht te willen hebben, je neiging iets te willen bezitten wat altijd en overal vrij is, aan het licht is gekomen. Je geeft toe dat je leven ongelooflijk gezegend is.

Het komt ook vaak voor dat je meer van dat soort zoete kussen en die gelukzalige vrijheid wilt. Wanneer je volslagen vervuld bent, ben je volslagen verliefd, en als je volslagen verliefd bent zeg je niet: ‘Nou, ik heb genoeg van de liefde.’ Je zegt daarentegen: ‘Ik wil meer.’ Maar wanneer je denken de liefde annexeert, wordt dat ‘meer’ bepaald door een plan, een beeld, een idee van waar je dat kunt vinden. Liefde is vrij. Je zoekt dat ‘meer’ daar waar je het in eerste instantie ook gevonden hebt, namelijk hier en nu, waar je ook bent en hoe je er ook voor staat. Er is *hier* altijd meer, want dat meer *is* de ruimte van je eigen openheid.

Wij hebben geleerd te denken dat we weten wat we met het genadige geschenk van zelfherkenning – die schat van ware vrijheid – aan moeten; hier gaan overgave en waakzaamheid een rol spelen. Het geeft een veilig gevoel als je plannen maakt over hoe je het gaat integreren, doorgeven, of er op een of andere wijze dienstbaar aan kunt zijn. Maar elk plan is gebaseerd op de gedachte dat jij zou weten wat je met die onmetelijkheid waardoor al je concepten aan flarden zijn gegaan aan moet, en dat is wederom de arrogantie van het opgeblazen ego.

Papaji gebruikte vaak een citaat uit de teksten van de soefidichter Kabir, die zei dat hij ooit vijftien seconden lang de werkelijkheid had ervaren en de rest van zijn leven in gehoorzaamheid aan die werkelijkheid had doorgebracht. De uitdaging is je over te geven aan het feit dat je niet weet hoe je leven benut zal worden, zelfs niet weet of je hele leven uiteen zal vallen. Je hebt de kans je over te geven aan iets wat veel groter is dan wat jij ‘jouw’ leven hebt genoemd, je kunt ontdekken in hoeverre ‘jouw’ leven een reactie kan zijn op de uitnodiging volledig als dienaar van de vrijheid door het leven te gaan. De vrijheid dienen is heel iets anders dan dienstbaar zijn aan jouw ideeen over vrijheid. Doen wat *jij* wilt omdat dat jou een vrij gevoel geeft, is niet hetzelfde als dienstbaar gehoor geven aan datgene wat al vrij is. Overgave ontstaat vanuit de innerlijke oproep jezelf volledig en absoluut te verwerkelijken – realiseren – als de vrijheid zelf. Dat is een enorme uitdaging. En dat moet ook. Anders zouden we dit gevoel trivialiseren, zoals we de vele gevoelens van liefde getrivialiseerd hebben. De overgave moet totaal zijn. Alles wat minder is, is zelfkwelling in naam van een gevoel van veiligheid. Ten volle leven, als alles en één, biedt zijn eigen veiligheid. De veiligheid zit hem in het besef dat datgene waaraan een bepaalde levensvorm dienstbaar is geweest, blijft bestaan wanneer die vorm ten einde komt.

Je hoeft alleen maar te vertrouwen op de vrede die zich openbaart en bereid te zijn steeds opnieuw in de kern van elke vorm van beperking de onbegrensde, onbeperkte volmaaktheid van blijvende vrede en vrijheid te ontdekken. In wat overblijft als al het andere voorbij is, kun

je je vertrouwen stellen. Wie vertrouwen stelt in gedachten, gebeurtenissen of mensen voor veiligheid, wordt gedesillusioneerd.

Wanneer je niet blijvend tot de erkenning komt dat je al vrij bent, precies zoals je bent, hoe je er ook voor staat, ben je nog steeds met een verhaal bezig. Het kan een heel diepzinnig verhaal zijn. En om het te onderzoeken, kun je rechtstreeks bij jezelf te rade gaan en je afvragen: 'Wat heb ik nodig om vrij te zijn?'

Neem een ogenblik de tijd om stil te staan bij de mogelijkheid, het vaststaande feit zelfs, dat al die verhalen leugens zijn, bij elkaar verzonnen door de verbeeldingskracht van je geest. Als er voor vrijheid nu eens niets nodig blijkt te zijn?

54
De grens naar de vrijheid oversteken

Wanneer blijkt dat het leven zoals je dat kende niet het leven is zoals het *is*, komt je valse identificatie aan het licht. Zelfs wanneer die openbaring slechts een ogenblik duurt, weet je dat je leven voor altijd veranderd is. Je overschrijdt op dat moment een grens waardoor je bewust beseft dat je leven een ander, hoger doel dient dan je voorheen dacht. Daardoor barst het uitermate doortimmerde verhaal over dat ene specifieke leven open en blijkt het, in de confrontatie met het ware leven, niets te zijn.

Mensen die het spirituele pad bewandelen, besteden onnodig veel tijd aan hun pogingen een moment van waarheid terug te halen, of nemen het zichzelf kwalijk dat een bepaalde karaktertrek, emotie of vorm van gedrag weer de kop opsteekt. Je kunt alles wat zich voordoet – alle verschijnselen – echter ook zien in de context van datgene waar je één enkel ogenblik bewust een glimp van hebt gezien.

Wanneer je die grens eenmaal bent overgestoken, is het een grote vergissing te denken dat alles wat daarna gebeurt op een of andere wijze los van dat moment zou staan. Wanneer je bereid bent ervan uit te gaan dat elke ervaring in die openbaring aanwezig is, verschijnen alle vervelende oude gewoonten en latente mentale neigingen in datgene wat naar waarheid vrij en in vrede blijft. Ze zijn niet in tegenspraak met of afgescheiden van de waarheid.

Ieder mens houdt zich met zelfondermijnende gedachten en gevoelens bezig en zet daarmee de glimp van genade buitenspel. Je benadrukt datgene wat erna komt als was het een bewijs dat je het inderdaad kwijt bent, in plaats van daarin het bewijs te zien dat niets los kan staan van het geheel van de waarheid.

Wanneer je onderkent dat die glimp je leven voor altijd veranderd heeft en je bent bereid eerlijk te zijn over wat er altijd al is, kan die glimp je leven zelfs nog verder veranderen. Je ideeën over je verleden veranderen, je toekomst verandert en, dit is het allerbelangrijkste: je ziet wat onveranderlijk hier en nu aanwezig is. Dan wordt alles wat zich voordoet, hoe moeilijk het op dat ogenblik ook mag zijn, een bewuste ontdekking-in-het-hier-en-nu van de waarheid. Dan zie je het spel van persoonlijke identificatie voor wat het is en kun je alles in je leven gebruiken ten dienste van de ontdekking van de waarheid, steeds

opnieuw. Er bestaat slechts één waarheid, één werkelijkheid; al het andere is simpelweg een vorm van vermaak. Je kunt, altijd en overal, erkennen: 'Mijn hemel, nu identificeer ik me hier wel heel erg mee. Nu geloof ik zelfs dat dit de hoogste werkelijkheid is.'

Wanneer spiritualiteit en de (h)erkenning van je ware zelf zich zouden beperken tot bepaalde ervaringen en gevoelens en de overgrote meerderheid van je ervaringen en gevoelens daarvan werd buitengesloten, wat zou het dan voor zin hebben?

De vraag is: kun je leven met alle ups en downs van het menszijn en je daarbij bewust blijven van – en je laten voeden door – wie je naar waarheid bent? *Jazeker!* Dit geldt niet louter en alleen voor de wijsgeren uit vroeger tijden die in hun eentje op een bergtop zaten. Het geldt voor jou. Misschien heeft de mens wel eeuwen en eeuwen lang op bergtoppen moeten zitten om het reflectieve bewustzijn zó ver te ontwikkelen dat jij je nu echt open kunt stellen voor de hoogste werkelijkheid in het hier-en-nu. Ik zei het al eerder: dit is een tijd waarin gewone mensen de ogen opendoen. Je kunt het zelf constateren: 'Hier sta ik en ik vereenzelvig me met de dingen die me dwarszitten, in plaats van me ten volle bezig te houden met wat moeiteloos aanwezig is.' Je kunt, elk moment van de dag en in een fractie van een seconde, simpelweg checken: 'Is wat zich heeft geopenbaard verdwenen, is het ergens anders heen? Wat is op dit ogenblik de diepste waarheid?'

Wanneer je serieus hebt besloten waakzaam te zijn, zal je besluit op de proef worden gesteld. Zodra je bewust zegt: 'Oké, ik ben er klaar voor, klaar voor alles wat mijn vertrouwen in wat waar en echt is op de proef stelt,' ga je uiteraard keer op keer tegen de vlakte. Je speelt een spel met de heer en meester: het leven zelf.

Je kunt ervan uitgaan dat je je opnieuw gaat identificeren. Wanneer je op die hernieuwde identificatie bedacht bent, blijkt uit het lijden dat ermee gepaard gaat hoeveel arrogantie, luiheid, verdringing of gehechtheid aan een oud verhaal je jezelf nog toestaat. Dan kom je tot een zich immer verdiepende deemoed die dient om je nog vaster voor te nemen waakzaam te zijn.

Dit zijn de mogelijkheden. Dit is het imposante spel van het menselijk bestaan. Je eigen verhaal wordt er uitermate nietig van. En dat is het ook! De immensiteit van een leven in ware vrijheid valt nergens aan af te meten.

Jij bent, nu, op dit ogenblik, eeuwige vrijheid. Alles wat je je verbeeldt te zijn, komt op in die vrijheid, bestaat in die vrijheid en verdwijnt weer in de vrijheid. Vrijheid gaat nergens heen, ze is er altijd. Ze is niet plotseling verschenen toen jij geboren werd en verdwijnt niet wanneer jij sterft. Vrijheid is het ware leven. Jij bent vrijheid. Je bent niet de naam die je jezelf gegeven hebt; je naam verschijnt en verdwijnt.

Je bent ook niet wat je je verbeeldt te zijn; dat beeld verandert met de tijd. Je bent ook niet wie je naar je gevoel bent; dat gevoel komt en gaat. Vrijheid is hier, altijd, en ze kent geen einde. Vrijheid is de wezenlijke aard van bewustzijn en bewustzijn is de oorsprong van individuele gewaarwording.

Wanneer je die grens naar bewuste zelf-(h)erkenning kunt oversteken, dan doen de dingen zich alleen voor om die (h)erkenning te verdiepen. Dan leef je de rest van je leven in die (h)erkenning, en die huldig je en je laat er anderen in delen.

Je kunt jezelf, om te onderzoeken welke grenzen je nog aan de vrijheid stelt, de volgende vraag stellen: ‘Wie of wat zegt me dat ik nog niet vrij ben?’ En wederom: er bestaan geen foute of goede antwoorden. Sommige antwoorden zijn triviaal, absurd en nietszeggend en andere kunnen wereldschokkend zijn. Dat maakt niet uit. Laat ze maar vrijelijk uit je onderbewuste naar boven komen. Het gaat erom dat je je geconditioneerde overtuigingen aan het licht brengt en ontdekt hoe reëel of irreëel ze zijn.

Neem de tijd om stil te staan bij de emoties en lichamelijke gewaarwordingen die in je opkomen bij de gedachte: ik ben niet vrij. Voel hoe zwaar die gedachte weegt, voel de aanlokkelijkheid van die gedachte, de veiligheid zelfs van die gedachte, het absurde van die gedachte, die voor werkelijkheid door wil gaan.

En voel vervolgens het verschil, de lichtheid en de opluchting die wordt opgewekt door de gedachte: ik ben vrij.

En voel vervolgens daarachter datgene wat zich van beide gedachten – alle gedachten – bewust is. Onderken de leegheid van een gedachte en onderken tegelijkertijd de pijn of het genot dat door gedachten veroorzaakt wordt.

Stel jezelf, op dit moment, de vraag: ‘Wie ben ik?’ En verschijnt er als reactie op die vraag een gedachte, laat die dan los. Keer terug naar simpel aanwezig zijn, simpel gewaar zijn. Zie wat altijd aanwezig is, in zowel bevestigende als ontkennende gedachten.

55
Waakzaamheid als besluit

Het belangrijkste dat ik je tot besluit kan meegeven is waakzaamheid. Waakzaam zijn houdt in dat je besloten hebt trouw te zijn aan je ware zelf: zuiver bewustzijn, vrij gewaar zijn. Wanneer je waakzaam bent, hecht je geen geloof aan verleidelijke gedachten die je voorhouden dat je *slechts* een lichaam bent, met specifieke behoeften, emoties, gedachten en relaties. Uiteraard heeft elk lichaam bepaalde behoeften, emoties, gedachten en relaties, maar al die bijzonderheden doen zich voor in jou als geheel. Wanneer je jezelf de ruimte geeft om met je aandacht in de bron van aandacht te verzinken, zie je dat lichaam, behoeften, emoties en relaties geen enkel probleem zijn. Het is allemaal bewustzijn, allemaal God. Het is allemaal jij. Waakzaam zijn wil zeggen dat je bereid bent je altijd en overal over te geven aan de waarheid die *alles* omvat.

Wanneer je elk ogenblik van je leven ruimte maakt voor waakzaam zijn, laat je alle concepten over wat het betekent om waakzaamheid te ‘betrachten’ vallen. Als je het idee hebt dat je iets moet *doen* om waakzaam te zijn, al is het nog zo miniem, kost waakzaamheid moeite en kun je het niet vierentwintig uur per dag volhouden. Je moet inzien dat waakzaam zijn een natuurlijke vorm van gewaar zijn is, en gewaar zijn is er altijd.

Waakzaam zijn *is* zelfonderzoek. Zelfonderzoek *is* waakzaam zijn. Het zijn geen van beide mentale oefeningen. Je kunt het geen van beide *doen*.

Zelfonderzoek leeft. Het wordt gevoed door ervaring. In plaats van een specifiek antwoord te zoeken, rust je in een open vraag, wachtend op een antwoord.

Vraag je, zonder te hopen dat je een specifieke bewustzijnstoestand bereikt, maar vanuit een open en onderzoekende houding ten opzichte van wat er is, af: ‘Wat is er altijd? Wat blijft er over nadat alles wat door me heen gaat en voorbijgaat ten einde gekomen is?’ Die vragende houding, die vorm van nieuwsgierigheid, is waakzaamheid. Zelfonderzoek kent geen einde, net zoals ware vrijheid geen einde kent.

Het leven zelf wordt het onderzoek. Het leven zelf wordt de leraar. Er ontwikkelt zich een natuurlijke nieuwsgierigheid naar wat werkelijk waar is, bij alles wat er in je leven gebeurt. Bij elke gedachte, emotie of

omstandigheid kun je je afvragen: ‘Wat is dit?’ Je kunt er met je bewustzijn helemaal induiken en ontdekt dan de vertrouwde, maar toch steeds weer nieuwe uitgestrektheid waaruit de alomvattendheid van levend zelfonderzoek *bestaat*. Zelfonderzoek is geen oefening die losstaat van het leven, het is geen manier om ‘ergens’ te komen, je aan het hier-en-nu te onttrekken, maar de ontdekking dat de waarheid overal is. En dit steeds opnieuw, elk moment, ontdekken, is waakzaam zijn.

Zelfonderzoek is niet iets wat je kunt leren. Het is iets waarvan je ontdekt dat je het van nature al *bent*. Je bewustzijn onderzoekt zichzelf en ontdekt zichzelf overal en in alles, in vormeloosheid en in elke vorm of gedaante.

We hebben, in onze ontwikkeling als soort, een enorme hoeveelheid ideeën verzameld over wat vrij zijn betekent. Sommige ideeën waren ons op een bepaald moment van nut, maar nu zijn ze ons alleen nog tot last. Als je trouw blijft aan de ideeën die je hebt vergaard, vormen die jouw werkelijkheid. Heb je echter de intentie eerlijk te zijn over de vrede die altijd aanwezig is, dan realiseer je de ware vrijheid en kun je als die vrijheid door het leven gaan.

Het is van alle tijden dat de mens zijn spirituele inzicht gebruikt om zijn ego te verheerlijken, dus wees je ervan bewust dat die vorm van arrogantie naar alle waarschijnlijkheid op het toneel zal verschijnen. Dat moet wel. Het stemt heel nederig. Wanneer je de spirituele arrogantie op een afstand wilt houden, ontstaat er ongemerkt een ontkenningsmechanisme waardoor je denkt: dat ik bijzonder ben is niet aanmatigend; het is de ontegenzeggelijke waarheid. Waakzaam zijn wil zeggen dat je je ervan bewust bent dat die verleidelijke gedachte in je opkomt: je bent je ervan bewust dat je ervoor kiest *iemand* te zijn die *iets* heeft. Door je arrogantie te erkennen, haal je haar onderuit.

Jazeker, de arrogantie zal haar intrede doen. Laat haar maar komen, zodat je haar pijn kunt voelen en haar leugenachtigheid aan het licht kan komen. Wees eerlijk. Wanneer je accepteert wie je naar waarheid – in werkelijkheid – bent, kun je je leven op die waarheid afstemmen. Dan ben je altijd waakzaam en word je altijd gesteund, want waakzaamheid *is* steun, die altijd bij je is, als je eigen hart. En dan bestaat er een reële kans dat dit ‘experiment in mens-zijn’ niet in een mislukking zal eindigen.

Wij worden, als zuiver bewustzijn dat hier op aarde geïncarneerd is, uitgenodigd de volledige verantwoordelijkheid op ons te nemen voor hoe we ervoor staan. Wanneer het je intentie is trouw te zijn aan wat je denkt, wanneer je rechtvaardig wilt zijn, alles wilt weten, krijg je daar op aarde heel veel steun bij. Wanneer het je intentie is trouw te zijn, meer niet, zul je merken dat daar nóg meer steun voor is, ongezien en onbekend misschien, maar van een kracht die je de moed geeft om alles

wat zich voordoet volledig onder ogen te zien. Die steun blijkt een levend antwoord te zijn op je oorspronkelijke gebed: terug te mogen keren naar huis, naar wie je werkelijk bent.

Hoe je er ook voor staat en wat je ook vindt, wees er eerlijk over, spreek de waarheid. Elke keer dat je de waarheid spreekt, openbaart zich een diepere waarheid. En uiteindelijk wordt de onverbiddelijke waarheid over wie je bent onthuld als zijnde permanent hier en alles doordringend. Het is geen ding en niet afgescheiden van iets – maar het waarlijk stralende dat je al die tijd bij je droeg.

Dit eBook is voorzien van een watermerk
met identificatiecode :
UxAMQwMSBFQEZV00U2FabltnBysLVFMeBRkB
- 61b7b31424e6c